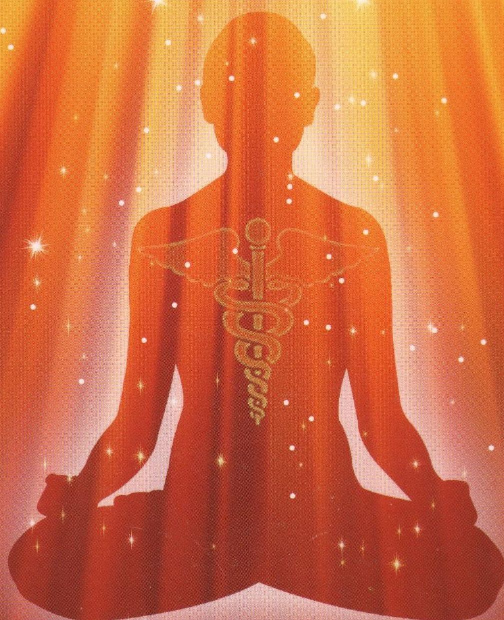
Ο διαλογισμός ως ίαμα

ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΗ



ΡΑΤΖΙΝΤΕΡ ΣΙΝΓΚ

Ο διαλογισμός ως ίαμα για την ψυχή

Ρατζίντερ Σινγκ

Ο διαλογισμός ως ίαμα για την ψυχή

Ρατζίντερ Σινγκ

Meditation as Medication for the Soul

Rajinder Singh Ji

ISBN-13: 978-0-918224-72-9

Ελεύθερη μετάφραση, προσαρμογή,
διασκευή Δρ. Γαβριήλ Σιμονέτος – 2016
Υπεύθυνος για την Ελλάδα :
Email : gaby.simonetos@gmail.com
Κολοκοτρώνη 28 - Φιλοθέη - Τ.Κ. 152 37
Tel.: 6932233989

Επιστήμη της Πνευματικότητας
Email Γραμματεία : sos.satsang@gmail.com
Χαλκηδόνος 3, 11527 Athens – Greece

Science of Spirituality url :
https://www.sos.org/el/



ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
http://www.sos.org/el

Άλλα βιβλία του Ρατζίντερ Σινγκ

Σε Αγγλική Γλώσσα:

Θεία Σπίθα
Εσωτερική και Εξωτερική Ειρήνη μέσω του Διαλογισμού
Ενδυναμώνοντας την Ψυχή σας μέσω του Διαλογισμού
Διαλογισμός ως Θεραπεία για την Ψυχή
Το Μεταξένιο Νήμα της Θειότητας
Πνευματική Δίψα
Ηχώ της Θειότητας
Πνευματικά Μαργαριτάρια για Φωτισμένη Ζωή
Οικολογία της Ψυχής και Θετικός Μυστικισμός
Εκπαίδευση για έναν Ειρηνικό Κόσμο
Οράματα για Πνευματική Ενότητα και Ειρήνη
Εκπαίδευση για έναν Ειρηνικό Κόσμο

Στα Ινδικά:

Η Πνευματικότητα στη Σύγχρονη Εποχή
Αληθινή Ευτυχία
Αυτογνωσία
Αναζητώντας Ειρήνη στην Ψυχή μας
Σωτηρία μέσω του "Λόγου"
Πνευματικοί Θησαυροί
Το Βίωμα της Ψυχής
Πνευματικές Ομιλίες

Περιεχόμενα



ΜΕΡΟΣ 1ο

Διαλογισμός για πνευματική υγεία

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΩΣ ΙΑΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΗ

Sant Rajinder Singh Ji

Μέσα σε κάθε άνθρωπο υπάρχει μια πνευματική ενέργεια σε λανθάνουσα μορφή, που έχει τη δύναμη να μας ολοκληρώνει ως θεϊκά όντα. Η τεχνική με την οποία μπορούμε να έρθουμε σε επαφή με αυτή τη λανθάνουσα μορφή ενέργειας είναι ο διαλογισμός.

Άπαξ και μας αγγίξει αυτή η Εσωτερική Δύναμη, υφιστάμεθα μια πρωτοφανή μεταμόρφωση. Έχουμε την εμπειρία μιας καλύτερης υγείας στο σώμα, στο νου, στην καρδιά και την ψυχή. Τα τελευταία χρόνια, οι άνθρωποι στη Δύση έχουν εστιάσει την προσοχή τους στο να βρουν τρόπους να θεραπεύουν τον εαυτό τους στο επίπεδο της ψυχής, ώστε να ζουν μια πιο ολοκληρωμένη ζωή. Έτσι σήμερα, πολλές τεχνικές έχουν αναπτυχθεί σε όλο τον κόσμο.

Η Ανατολή προσφέρει μια μοναδική προοπτική. Έχει μια παράδοση χιλιάδων ετών, την οποία η Δύση τώρα αρχίζει να διερευνά. Αναγνωρίζεται πλέον η σχέση μεταξύ του σώματος, του νου και του πνεύματος. Οι παλαιές Γραφές της Ανατολής αναφέρουν την έμφυτη δύναμη της ψυχής. Οι Δυτικοί ιατροί ερευνητές πολύ πρόσφατα ανακάλυψαν ορισμένα, που στην Ανατολή ήταν ήδη γνωστά πριν από χιλιετίες, όπως είναι η θεραπευτική δύναμη του διαλογισμού. Αυτοί που ασχολούνται με τα ιατρικά επαγγέλματα στη Δύση, τελευταία άρχισαν να αναγνωρίζουν τη σπουδαιότητα του διαλογισμού. Είναι όμως ειρωνεία, το ότι ενώ στη Δύση πολλοί χρησιμοποιούν το δια-

λογισμό σαν ιατρικό μέσον θεραπείας, άλλοι στην Ανατολή, στην προσπάθειά τους να προσαρμοστούν στις μοντέρνες επιστημονικές εξελίξεις της Δύσης, συχνά παραμελούν τις αρχαίες τους παραδόσεις.

Οι μέρες μας είναι μια συναρπαστική εποχή για να είσαι γιατρός. Καθημερινά, οι νέες έρευνες και οι ιατρικές ανακαλύψεις μας καταπλήσσουν. Επιστήμονες και γιατροί ερευνητές αναζητούν τρόπους θεραπείας του καρκίνου, των καρδιακών παθήσεων, των εγκεφαλικών επεισοδίων και πολλών χρόνιων ασθενειών. Σύγχρονα τεχνολογικά μέσα για διάγνωση, για θεραπείες και για αναίμακτες χειρουργικές επεμβάσεις είναι στη διάθεση των γιατρών. Οι γιατροί εφαρμόζουν πιο γρήγορα, πιο σύγχρονα αλλά και πιο πολύπλοκα είδη θεραπείας που επισκιάζουν τις συνήθεις θεραπείες του παρελθόντος. Τώρα, μπορούν να κάνουν μια εγχείρηση με χειρισμούς μακριά από το όργανο που πάσχει, χρησιμοποιώντας ρομποτικές τεχνικές και μικροσκοπικές κάμερες που εισέρχονται μέσα στο ανθρώπινο σώμα και έτσι προβαίνουν σε ενέργειες που επιτρέπουν ελαφρότερες παρεμβατικές βλάβες. Μέρη του σώματος μπορούν να αποκατασταθούν με καινούριους τρόπους και καρδιές που δεν μπορούν να ανταποκριθούν, τώρα είναι δυνατόν να αντικατασταθούν από άλλες. Οι γιατροί εργάζονται σε νέα όρια ιατρικής και τεχνολογίας.

Αντίθετα, με αυτή τη παραζάλη της ποικιλίας των ιατρικών καινοτομιών, ο διαλογισμός δεν απαιτεί κανένα ιατρικό εξοπλισμό. Ο διαλογισμός είναι φάρμακο για την υγεία του σώματος, του νου και της ψυχής.

Ο διαλογισμός παίζει ιδιαίτερο ρόλο και στην προληπτική ιατρική. Επηρεάζει συμπληρωματικά και θετικά τη φαρμακευτική αγωγή, επιταχύνει την ανάρρωση κι ακόμα ωφελεί τη συναισθηματική και τη διανοητική κατάσταση των ασθενών. Έχει μια ιδιαίτερη αξία σε περιπτώσεις που οι γιατροί βρίσκονται αντιμέτωποι με ασθενείς που είτε βρίσκονται σε τελική φάση, είτε έχουν μια ασθένεια που απειλεί τη ζωή τους. Αυτό το βιβλίο περιλαμβάνει μια σειρά από μελέτες στους παραπάνω τομείς και περιγράφει τα οφέλη του διαλογισμού. Ο

διαλογισμός δεν έρχεται να υποκαταστήσει τα φάρμακα ή τις κλασικές θεραπείες, ούτε την παραδοσιακή και εναλλακτική ιατρική, αλλά αποτελεί ένα αξιόλογο συμπληρωματικό εργαλείο.

Όντας πατέρας δύο παιδιών που έχουν αποφοιτήσει από ιατρικές σχολές, γνωρίζω καλά τους γιατρούς, τους κόπους και το άγχος τους.

Οι γιατροί είναι ένα σπάνιο και ευγενές γένος ανθρώπων. Η υπηρεσία των γιατρών στην ανθρωπότητα είναι πέρα από τις λέξεις. Ακόμα, ενώ ο γιατρός συμβουλεύει τους ασθενείς να αποφεύγουν το άγχος, η ίδια η ζωή των γιατρών είναι γεμάτη ένταση. Οι γιατροί συχνά παραμελούν και δε μεριμνούν για τη δική τους υγεία.

Ο διαλογισμός βοηθάει αυτούς που ασχολούνται με τα ιατρικά επαγγέλματα, ώστε να αντιμετωπίζουν την ένταση του επαγγέλματός τους. Οι γιατροί πρέπει να παραμένουν υγιείς για χάρη τόσο των ασθενών όσο και του εαυτού τους.

Διαλογισμός στην “Προληπτική Ιατρική”

Ο διαλογισμός βοηθάει στη μείωση του άγχους, που είναι αναπόφευκτο μέρος της ζωής μας και βοηθάει το σώμα να προστατευτεί από τον κίνδυνο των ασθενειών. Όταν υπάρξει μια φυσική απειλή, αυτή γίνεται αιτία το σώμα μας να ελευθερώνει τις ορμόνες κορτιζόλη και αδρεναλίνη που μας δίνουν την ικανότητα να αντιμετωπίσουμε τον κίνδυνο. Στους αιώνες που πέρασαν, ο φόβος του κινδύνου έκανε τους ανθρώπους ή να τρέχουν για να τον αποφύγουν ή να στέκονται για να τον αντιμετωπίσουν Το περίεργο όμως που παρατηρείται με το φόβο στην εποχή μας είναι ότι, ενώ σπάνια βρίσκεται σε κίνδυνο η ζωή μας από άγρια ζώα και από καταστάσεις λιγότερο επικίνδυνες, εμείς τις θεωρούμε σαν θανάσιμες απειλές. Ορισμένα γεγονότα της ζωής μάς αγχώνουν και μας κάνουν να αισθανόμαστε σαν να σείεται η γη κάτω από τα πόδια μας. Για παράδειγμα, όταν απλώς κλαίει το μωρό μας, ανησυχούμε

υπερβολικά για το τι κακό θα μπορούσε να του έχει συμβεί. Εάν το παιδί μας πάρει κακό βαθμό, ανησυχούμε για το πώς θα μπει στο πανεπιστήμιο. Οι πολλές έγνοιες μας αγχώνουν. Το αποτέλεσμα είναι η στάθμη της κορτιζόλης που κυκλοφορεί στο αίμα μας να αυξάνεται. Η κορτιζόλη μπορεί να έχει βραχυπρόθεσμα θετική βιολογική δράση προστατεύοντας μας από ένα κίνδυνο, αλλά όταν ελευθερώνεται συχνά σε ψηλά επίπεδα, θεωρείται κάτι επικίνδυνο για την υγεία μας.

Έτσι, βλέπουμε ότι εκτός από τα οφέλη, υπάρχουν και επικίνδυνες παρενέργειες, όταν μακροχρόνια η κορτιζόλη δίνεται σαν φάρμακο. Μπορεί να προκαλέσει βλάβη των ιστών του σώματος, οστεοπόρωση, ατροφία των μυών κλπ. Δημιουργούνται δηλαδή βλάβες, όταν ανεβαίνουν τα επίπεδα της κορτιζόλης στο αίμα και το ίδιο περίπου συμβαίνει και με την αδρεναλίνη. Η επίδρασή της στο σώμα έχει κι αυτή κινδύνους

Ιατροί ερευνητές έχουν συνδέσει συγκεκριμένες παθήσεις με την εκάστοτε χρόνια συναισθηματική και νοητική μας κατάστασή. Όταν χρονίως είμαστε κάτω από την επήρεια άγχους, συναισθηματικού πόνου ή κατάθλιψης, η φυσική μας αντίσταση ελαττώνεται. Γινόμαστε πιο ευάλωτοι στο να αναπτύξουμε μια αρρώστια, γιατί η ικανότητά μας να διατηρούμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα ενεργό είναι μειωμένη. Η επιστήμη έχει επιβεβαιώσει ότι καρδιακά προβλήματα, προβλήματα πέψης, κυκλοφορίας του αίματος, διαταραχές της αναπνοής, ημικρανίες και γενικά πονοκέφαλοι σχετίζονται με το άγχος.

Αφιερώνοντας τακτικά αρκετό χρόνο στο διαλογισμό, έχει αποδειχθεί ότι ελαττώνεται το άγχος. Μια μελέτη πάνω στο διαλογισμό που έγινε από τον Δρ. John L. Craven και δημοσιεύτηκε σε εφημερίδα ψυχικών παθήσεων στον Καναδά (Canadian Journal of Psychiatry), αναφέρει πως: «Συστηματικές έρευνες απέδειξαν την άμεση μείωση του άγχους σε αυτούς που άρχισαν να κάνουν διαλογισμό. Ακόμα, και πολλές παθολογικές καταστάσεις που σχετίζονταν με το άγχος έδειξαν επίσης βελτίωση κατά τη διάρκεια κλινικής εφαρμογής του διαλογισμού, όπως η υπέρταση, η αϋπνία, το άσθμα, οι κεφαλαλγίες, οι ταχυπαλμίες, οι φοβίες κλπ.» (Craven,

Dr. John L., "Διαλογισμός και ψυχοθεραπεία" - *Canadian Journal of Psychiatry)* [1]

Σε μια άλλη μελέτη, ο Δρ. Ilan Kutz αναφέρει: «Καθώς η ικανότητα του διαλογισμού αναπτύσσεται, μια σειρά αλλαγών παρατηρείται στο διαλογιζόμενο, όπως βαθιά χαλάρωση και σοβαρά θετικές συναισθηματικές και νοητικές μεταβολές, που θεωρούμε ότι οφείλονται σε διέγερση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος. Οι αλλαγές αυτές έχει αποδειχθεί ότι έχουν αξία άλλοτε ως κύρια και άλλοτε ως συμπληρωματική θεραπεία σε μια σειρά παθήσεων, όπως η υπέρταση και οι καρδιακές αρρυθμίες». Ακόμα έχει παρατηρηθεί ανακούφιση σε καταστάσεις ανησυχίας και φυσικού πόνου (Kutz, MD, "Διαλογισμός και Ψυχοθεραπεία," - *American Journal of Psychiatry)* [2]

Ο διαλογισμός είναι ένας τρόπος για μείωση της έλλειψης ισορροπίας που προκαλείται από νοητικό άγχος. Με το διαλογισμό δημιουργούμε ένα ήρεμο λιμάνι και επανακτούμε την ισορροπία μας. Οι ερευνητές που έχουν καταγράψει την εγκεφαλική δραστηριότητα σε ανθρώπους, βρήκαν ότι τα εγκεφαλικά κύματα έχουν συχνότητα από 13-20 Hz, όταν ο άνθρωπος βρίσκεται σε κατάσταση άγχους στη δουλειά του, στην οδήγηση σε περιπτώσεις που υπάρχει μεγάλη κίνηση στους δρόμους ή όταν ταξιδεύει συνεχώς χωρίς ξεκούραση για πολλές ώρες. Αντίθετα, σε αυτούς που διαλογίζονται, κατά τη διάρκεια του διαλογισμού τους οι συχνότητες που καταγράφονται είναι της τάξης των 5-8 Hz, γεγονός που υποδηλώνει μια κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης. Ο νους αυτών που διαλογίζονται χαλαρώνει κι έτσι κατ' επέκταση, χαλαρώνει και το μυϊκό τους σύστημα. Εάν μπορούσαμε να αφιερώνουμε περισσότερο χρόνο κάθε μέρα στο διαλογισμό, θα βλέπαμε ότι θα μειώναμε τα επίπεδα του άγχους μας.

Εκτός του ότι με το διαλογισμό ελαττώνουμε το άγχος, έχουμε και μια άλλη ωφέλεια. Η διάνοιά μας με την πάροδο του χρόνου και καθώς τελειοποιούμε τους διαλογισμούς μας, μπορεί να αποκτήσει μεγαλύτερη Εσωτερική ειρήνη. Μπορούμε να διατηρούμε μια κατάσταση ηρεμίας της διάνοιάς

μας σε στιγμές αναταραχής και διαμάχης και ακόμα, μπορούμε να έχουμε τον έλεγχο των αντιδράσεών μας και να διατηρούμε την ψυχραιμία μας.

Διαλογισμός ως βοηθητική μέθοδος θεραπείας

Σε πολλά νοσοκομεία σε όλο τον κόσμο, οι γιατροί συστήνουν το διαλογισμό στους ασθενείς τους πριν και μετά από μια εγχείρηση, προκειμένου να επιταχύνουν τη αποθεραπεία τους. Με τις αρρώστιες, υπάρχει πόνος, δυσφορία και ανησυχία. Όταν οι άρρωστοι διαλογίζονται, μπορούν να μειώσουν τα επίπεδα κορτιζόλης και να βοηθηθεί η διαδικασία της ανάρρωσης. Για το λόγο αυτό, πολλά ιατρικά κέντρα και νοσοκομεία, προσφέρουν μαθήματα διαλογισμού στους ασθενείς τους.

Καθώς με το διαλογισμό αποσύρουμε την προσοχή μας Εσωτερικά, μπορούμε στη συνέχεια να την εκτρέψουμε από τις επιδράσεις της αρρώστιας. Ερχόμαστε σε επαφή με ένα ρεύμα μακαριότητας και χαράς, το οποίο παίρνει την προσοχή μας από τον πόνο. Μπαίνουμε σε ένα καταφύγιο μακαριότητας και χαράς, ασφαλείς από τις συνέπειες του φυσικού πόνου.

Οφέλη του διαλογισμού σε δύσκολες συναισθηματικές και νοητικές καταστάσεις

Όταν έχουμε κάποια αρρώστια, δεν είναι μόνο το σώμα που καταπονείται, αλλά συχνά υπάρχει συγχρόνως νοητική και συναισθηματική ταλαιπωρία. Ζούμε με το φόβο της αρρώστιας μας. Το φόβο για το τι θα μας συμβεί, ότι πιθανώς θα ζήσουμε δύσκολα στο μέλλον με κάποια αναπηρία και με παρεπόμενους περιορισμούς στη γήινη μας ζωή, όσον αφορά τη δουλειά και την οικογένειά μας, αλλά ακόμα ανησυχούμε και για το πώς θα πληρώσουμε τα έξοδα νοσηλείας μας. Υπάρχουν ψυχίατροι, ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί και

νοσοκόμοι που είναι εκπαιδευμένοι στο να μας ανακουφίζουν από το φόβο στο νοητικό επίπεδο. Υπάρχουν πολλές τεχνικές που βοηθούν τον κόσμο να αντιμετωπίσει τους φόβους που σχετίζονται με την υγεία του φυσικού του σώματος. Πολλά βιβλία έχουν γραφτεί σχετικά με τη νοητική υγεία και την ίαση. Πολλοί άνθρωποι κάνουν σεμινάρια για την αντιμετώπιση του πόνου σε νοητικό και συναισθηματικό επίπεδο. Ο διαλογισμός μπορεί να συμπληρώσει τις διάφορες μορφές θεραπείας που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι, για να γιατρέψουν το συναισθηματικό τους πόνο. Καθώς οι άνθρωποι δουλεύουν πάνω στα συναισθηματικά τους προβλήματα, συχνά με την καθοδήγηση εκπαιδευμένων ανθρώπων, μπορούν να επιταχύνουν την αποθεραπεία τους κάνοντας διαλογισμό.

Ο διαλογισμός βοηθάει στην ελάττωση του συναισθηματικού πόνου με διάφορους τρόπους. Καθώς υψωνόμαστε πάνω από τη σωματική μας συνειδητότητα, βλέπουμε τη ζωή μας από μια άλλη πιο καθαρή οπτική γωνία. Αρχίζουμε να αντιλαμβανόμαστε τις αιτίες των πόνων μας. Πολλοί άνθρωποι δεν είναι καθόλου ενήμεροι για το λόγο που αισθάνονται, έτσι όπως αισθάνονται. Όταν όμως με το διαλογισμό υψωθούμε πάνω από τη σωματική μας συνειδητότητα, τότε αντιλαμβανόμαστε τις αιτίες των συναισθημάτων μας.

Στο διαλογισμό ερχόμαστε σε επαφή με την Πηγή όλης της Αγάπης. Το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου έχει γίνει από την ίδια ουσία που έχει γίνει και η ψυχή μας, δηλαδή τη Θεϊκή ουσία που η φύση της είναι Αγάπη, συνειδητότητα και μακαριότητα. Καθώς ερχόμαστε σε επαφή με αυτή την Πηγή, έχουμε την εμπειρία της Θεϊκής Αγάπης. Συνδεόμαστε με την Αγάπη του Θεού που βρίσκεται κρυμμένη μέσα μας. Λέγεται ότι ο Θεός είναι Αγάπη, η ψυχή είναι Αγάπη και ο δρόμος πίσω στον Θεό είναι μέσω της Αγάπης. Μπορεί να μην είχαμε Αγάπη ως παιδιά και μπορεί να υποφέρουμε ακόμα από αυτή την έλλειψη, αλλά η επαφή με τη Θεϊκή Αγάπη γεμίζει αυτό το κενό με πολύ περισσότερη Αγάπη από όση μπορούμε να φανταστούμε. Μπορούμε να έχουμε κάποια ιδέα αυτής της Αγάπης, διαβάζοντας σχετικά με τις παραθανάτιες εμπειρίες

που είχαν κάποιοι άνθρωποι. Περιγράφουν ότι βρέθηκαν στην παρουσία ενός φωτεινού όντος, το οποίο τους έδινε περισσότερη Αγάπη από όση είχαν βιώσει σε ολόκληρη τη ζωή τους. Ήταν τόσο βαθιά και πλήρης αυτή η Αγάπη, που πολλοί από αυτούς που είχαν παραθανάτιες εμπειρίες δεν ήθελαν να επιστρέψουν στο σώμα τους.

Αυτές οι παραθανάτιες εμπειρίες δημιουργούνται, όταν βρεθούμε σε διαστάσεις που αγγίζουν τα όρια του Υλικού κόσμου με τις ψηλότερες πνευματικές περιοχές. Οι άγιοι και οι ιδρυτές των θρησκειών, που ταξίδεψαν σε ακόμα ψηλότερες πνευματικές Περιοχές μέσω του διαλογισμού, έχουν περιγράψει στα γραπτά τους την εμπειρία της υπέρμετρης Αγάπης που γνώρισαν εκεί. Η Αγία Αικατερίνη της Σιένα μίλησε για αυτή την Αγάπη, προσομοιάζοντάς την με ένα “Μυστικό γάμο με τον Θεό”. Ακόμα, μύστες και άγιοι από την Ανατολή μιλούν για την ένωσή τους με τον Θεό, σαν σε ένα “Αιώνιο γάμο με τον Αγαπημένο”.

Πλημμυρισμένοι με αυτή την Αγάπη, γεμίζουμε το κενό που έχουμε μέσα στις δικές μας καρδιές. Γι’ αυτό ο διαλογισμός μπορεί να αποτελέσει μια αποτελεσματική διαδικασία ανακούφισης των συναισθηματικών μας πόνων.

Είναι μια ευγενής ενέργεια το να δίνει κανείς ανακούφιση και ειρήνη στο σώμα και στο μυαλό των συνανθρώπων του. Όμως ένα από τα μεγαλύτερα δώρα είναι η ανακούφιση της δικής μας ψυχής.

Διαλογισμός για την ψυχή

Άσχετα με το πόση ανακούφιση μπορούμε να δώσουμε στο φυσικό σώμα και στο νου μας, δεν μπορούμε να βρούμε πραγματική ειρήνη, μέχρι να πετύχουμε την ανακούφιση της ψυχής μας.

Ακόμα πιο δριμύς, από τον πόνο του φυσικού σώματος και του νου, είναι ο πνευματικός πόνος. Μέσα στον καθένα μας υπάρχει ένας βαθιά ριζωμένος φόβος που δεν μπορεί να

απαλυνθεί μόνο με τη φυσική και τη νοητική μας ανακούφιση. Στο πίσω μέρος του μυαλού υπάρχει πάντοτε ο μόνιμος φόβος ότι μια μέρα θα πεθάνουμε. Κάθε στιγμή που μας έρχεται αυτή η σκέψη, αισθανόμαστε φόβο. Μπορεί να έχουμε διαβάσει στις Γραφές ότι έχουμε μια ψυχή που δεν πεθαίνει, αλλά αναρωτιόμαστε εάν αυτό είναι αλήθεια. Σε αυτή την επιστημονική εποχή, έχουμε πάντα ένα βαθμό αμφιβολίας για το καθετί, εκτός και αν με κάποιο τρόπο δούμε εμείς οι ίδιοι και επιβεβαιώσουμε κάποιες αλήθειες. Όσο έχουμε φόβο, δεν μπορούμε να βρούμε ησυχία και η έντονη επιθυμία για τον Θεό, μας προκαλεί επίσης ένα τόσο βαθύ πόνο, που δεν υπάρχει άλλος εντονότερος. Ο Άγιος Ιωάννης του Σταυρού αναφέρεται σ' αυτόν τον πόνο και τον περιγράφει ως: «Σκοτεινές βραδιές τις ψυχής μας». Είναι τότε που θέλουμε να δούμε τον Διδάσκαλό μας Εσωτερικά, που θέλουμε να γνωρίσουμε την ύψιστη Αλήθεια και που θέλουμε να διαλευκάνουμε το μυστήριο της ύπαρξής μας.

Όταν κάποτε αισθανθούμε πνευματική "πείνα", τότε θα αρχίσουμε την έρευνα και αυτό είναι που ονομάζεται "Πνευματική Αφύπνιση". Είναι τότε που μπορεί να αρχίσουμε να ψάχνουμε στη θρησκεία μας και να αρχίσουμε να διαβάζουμε τις Γραφές, μπορεί να πηγαίνουμε σε ιερούς τόπους λατρείας και ακόμα μπορεί να αρχίσουμε να συμμετέχουμε σε λειτουργίες και τελετουργίες. Μπορεί ακόμα να ψάχνουμε να βρούμε απαντήσεις σε άλλες θρησκείες ή και σε διάφορα πνευματικά μονοπάτια. Τελικά, όταν μελετήσουμε το μονοπάτι που ακολουθήθηκε από αυτούς που βρήκαν απαντήσεις – άγιους, μύστες, ιδρυτές θρησκειών, ιερωμένους και πνευματικούς Διδασκάλους – τότε φτάνουμε στο ίδιο συγκεκριμένο συμπέρασμα, ότι ο δρόμος για τη Σωτηρία βρίσκεται μέσα μας και ότι αυτό τον δρόμο μπορούμε να τον ακολουθήσουμε είτε μετά το φυσικό μας θάνατο είτε τώρα μέσα από το διαλογισμό μας.

Η μεγαλύτερη ανακούφιση στον άνθρωπο είναι η ειρήνη της ψυχής του. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί, μόνο όταν έχουμε εμπειρία από κάτι πέρα από αυτό τον κόσμο. Η ειρήνη στην ψυχή μας θα μας μειώσει το φόβο του θανάτου, γιατί θα έχου-

με ήδη πάρει μία γεύση των βασιλείων που υπάρχουν Εσωτερικά και στα οποία πηγαίνουμε όταν φεύγουμε από αυτό τον κόσμο. Ο διαλογισμός μάς δίνει σίγουρα αυτή τη δυνατότητα γνώσης.

Αρχικά, οι εμπειρίες που έχουμε με το διαλογισμό είναι παρόμοιες με αυτές που έχουμε με τις παραθανάτιες εμπειρίες, χωρίς όμως τον πόνο που αισθάνεται κανείς πριν πεθάνει. Μια μεγάλη έρευνα που έγινε το 1991 απέδειξε ότι περίπου δεκατρία εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο είχαν βεβαιώσει ότι είχαν παραθανάτιες εμπειρίες. Πολλές εκθέσεις και αναφορές που έχουν δημοσιευθεί αποκαλύπτουν ότι αυτό το γεγονός είναι συχνό και περιγράφεται από άτομα σε όλο τον κόσμο. Αυτές οι εμπειρίες επιβεβαιώνουν τις αναφορές μυστών, προφητών, αγίων και Διδασκάλων που έχουν γίνει πολλές φορές κι από πολλούς μέσα στους αιώνες. Δείχνουν πως υπάρχει μία Δύναμη με την οποία μπορούμε να συνδεθούμε, όταν συντονίσουμε τη συνειδητότητά μας με το Πνευματικό Μονοπάτι και ακόμα ότι μπορούμε να αποδυναμώσουμε το φυσικό μας πόνο, όταν συνδεθούμε με αυτή την Εσωτερική μας Δύναμη.

Παρόλο που εκδόθηκαν πολλά βιβλία για τις παραθανάτιες εμπειρίες μετά το 1970, που τότε για πρώτη φορά κυκλοφόρησε το βιβλίο του Δρ. Moody, υπήρξαν αναφορές και από παλαιότερα χρόνια από ανθρώπους που έζησαν σε περασμένες εποχές και είχαν εμπειρίες αυτών των φαινομένων.

Σε μια τυπική περίπτωση ατόμου με παραθανάτια εμπειρία, κάποιος ενώ είναι κλινικά νεκρός, συνεπεία κάποιου ατυχήματος ή κάποιας ασθένειας. αντιλαμβάνεται τη συνειδητότητά του να αιωρείται πάνω από το νεκρό σώμα του και ταυτόχρονα βλέπει και ακούει όλα όσα γίνονται μέσα στο δωμάτιο που βρίσκεται το νεκρό του σώμα. Μερικοί βλέπουν τους γιατρούς να προσπαθούν να επαναφέρουν τη ζωή στο σώμα τους, που το βλέπουν ξαπλωμένο και αναίσθητο με τραύματα, αλλά δεν αισθάνονται πια φυσικό πόνο, μέχρι αργότερα να ξαναγυρίσει η συνειδητότητα στο σώμα τους. Μερικοί μπορούν να περάσουν μέσα από τοίχους και να δουν και να ακούσουν

τους συγγενείς τους που βρίσκονται στην αίθουσα αναμονής του χειρουργείου ή ακόμα να αντιλαμβάνονται γεγονότα που συμβαίνουν εκείνη ακριβώς την ώρα σε απομακρυσμένες περιοχές. Πολύ συχνά αισθάνονται να περνούν μέσα από ένα τούνελ και να αναδύονται στο χείλος του μέσα σε έναν κόσμο άπλετου φωτός.

Κάποιοι από αυτούς που είχαν παραθανάτιες εμπειρίες αναφέρουν ότι συνάντησαν ένα φωτεινό Ον, που τους αγκάλιασε με μια Αγάπη τόσο μεγάλη, που κανείς τους ποτέ δεν είχε νιώσει παρόμοιά της πάνω στη γη. Το Ον αυτό τους οδήγησε να κάνουν μια ανασκόπηση της ζωής τους και να επαναφέρουν στο νου τους όλες τις σκέψεις, τα λόγια και τις πράξεις που είχαν κάνει κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Αυτοί που είχαν αυτή την εμπειρία, την περιγράφουν σαν οι ίδιοι να παρακολουθούσαν μια τρισδιάστατη ταινία στην οποία ήταν οι ίδιοι συγχρόνως και πρωταγωνιστές και παρατηρητές. Μπορούσαν να έχουν επίγνωση της επίδρασης που είχαν τα λόγια και οι πράξεις τους στις ζωές άλλων ανθρώπων κατά τη διάρκεια της μέχρι τότε ζωής τους. Εάν προκάλεσαν πόνο σε κάποιον, εχαν την εμπειρία του πόνου που του προκάλεσαν. Εάν έδωσαν χαρά σε κάποιον, ξαναζούσαν οι ίδιοι αυτή τη χαρά. Αυτοί οι άνθρωποι που βιώνουν αυτή την ανασκόπηση της ζωής τους, αντιλαμβάνονται ότι η Αγάπη είναι η πιο σημαντική έννοια που υπάρχει. Ακόμα, όταν μετά από μια τέτοια ανασκόπηση τούς ζητήθηκε να επιστρέψουν στη ζωή για να τελειώσουν το υπόλοιπο της ζωής τους, γύριζαν μεταμορφωμένοι. Είχαν βιώσει τη σημασία του να είναι κανείς στοργικός και φιλεύσπλαχνος και αυτό είχε ως αποτέλεσμα ότι άλλαξαν τον τρόπο ζωής τους. Κατάλαβαν ότι εκείνο που μετράει στη ζωή είναι το μέγεθος της Αγάπης, της ανιδιοτελούς προσφοράς, της θυσίας και της καλοσύνης που μπορεί να αναπτύξει κανείς κι όχι τα χρήματα, η δόξα και η φήμη. Αυτό που μετράει είναι πόση Αγάπη και καλοσύνη προς τους άλλους έχουμε. Όταν οι άνθρωποι επιστρέφουν μετά από μια παραθανάτια εμπειρία, αντιλαμβάνονται ότι το μυστικό, για να γίνει ο κόσμος ένας καλύτερος τόπος διαβίωσης για όλους, επιτυγχά-

νεται μόνο μέσω της Αγάπης. Τότε είναι που αντιλαμβάνεται κανείς την πνευματική πλευρά της Θεϊκής Δημιουργίας.

Όταν κάνουμε διαλογισμό, συνδεόμαστε με ένα ρεύμα πνευματικής δύναμης. Ο Sant Darshan Singh περιγράφει αυτό το ρεύμα σε ένα στίχο του:

«Πίνοντας αυτό το Θεϊκό Νέκταρ, ξεχνάω τις λύπες της ζωής και τους πόνους του κόσμου και σιγοτραγουδώ τραγούδια ομορφιάς και Αγάπης».

Με το διαλογισμό μας, ερχόμαστε σε επαφή με μία πνευματική Δύναμη, με ένα Εσωτερικό νέκταρ. Αυτό το νέκταρ αποτελεί μια δύναμη που μας βοηθάει να ξεχάσουμε τις λύπες μας.

Ο διαλογισμός μάς ανυψώνει σε βασίλεια όπου μπορούμε να βρούμε απαντήσεις στις πνευματικές μας ανησυχίες. Ταξιδεύουμε στις ίδιες περιοχές με εκείνες που μας περιμένουν, όταν αργότερα θα αφήσουμε το φυσικό μας σώμα, την ώρα του θανάτου. Ο θάνατος δε θα μας φοβίζει πλέον, γιατί ήδη θα γνωρίζουμε ότι μετά το θάνατο υπάρχει μακαριότητα, χαρά και Αγάπη.

Βλέπουμε τους εαυτούς μας και ξέρουμε ότι είμαστε ψυχές, σταγόνες της μιας Υπερψυχής. Είμαστε όλο συνειδητότητα. Και σε αυτό το στάδιο είναι που η πνευματική μας δίψα σβήνει. Δεν επιζητάμε πλέον την Αγάπη, γιατί εμείς οι ίδιοι έχουμε γίνει Αγάπη.

Διαλογισμός για τη βελτίωση της υγείας αυτών που ασχολούνται με το ιατρικό επάγγελμα

Συχνά αυτοί που ασχολούνται με τα ιατρικά επαγγέλματα δουλεύουν χωρίς διακοπή. Πρέπει όμως να αρχίσουν να σκέπτονται και τον εαυτό τους. Το σώμα, ο νους και το πνεύμα χρειάζονται χρόνο για να ανασυνταχθούν. Χρειάζονται να κάνουν ένα διάλειμμα για ανάπαυση και να δημιουργήσουν έναν ιερό χώρο ανάπαυσης για τον εαυτό τους. Θα πρέπει να

επιδιώκουνε επίμονα αυτό το χρόνο και να κάνουν τη καλύτερη χρήση του.

Τι μπορούμε να κάνουμε για τον εαυτό μας αυτή την ώρα, ώστε να του δώσουμε ανάπαυση; Πώς μπορούμε να έχουμε ένα πραγματικό διάλειμμα; Ο διαλογισμός μπορεί να μας επαναφορτίσει. Στο διαλογισμό το σώμα μας παραμένει ακίνητο και οι παλμοί της καρδιάς ελαττώνονται. Το σώμα μας χρειάζεται ένα ορισμένο χρόνο για να χαλαρώσει. Στο διαλογισμό οι ανήσυχες σκέψεις σταματάνε για ένα διάστημα και ακόμα όταν ο νους μας ακινητοποιηθεί, η ψυχή μας έχει την εμπειρία της χαράς.

Μια ώρα διαλογισμού μπορεί να δώσει ξεκούραση όσο τέσσερις ώρες ύπνου. Γι' αυτό, δεκαπέντε λεπτά διαλογισμού κατά τη διάρκεια του διαλείμματός μας στη δουλειά μπορούν να μας δώσουν την ανανέωση που μας δίνει μία ώρα ύπνου. Φανταστείτε μια ώρα ευχάριστου ύπνου στη μέση της ημέρας μας! Ο διαλογισμός μάς παρέχει αυτή τη δυνατότητα αναζωογόνησης. Αυτή την ανάπαυση θα πρέπει να τη θεωρούμε σαν μέρος του καθήκοντος που έχουμε προς τους εαυτούς μας. Αυτά τα δεκαπέντε λεπτά είναι ένας θησαυρός για μας. Χωρίς αυτή την ανάπαυση, πιθανώς θα υπερβούμε τις αντοχές μας και δε θα δώσουμε στους εαυτούς μας την ευκαιρία να επανέλθει σε κάποια απαραίτητη ισορροπία.

Υπάρχει μια ενέργεια που μας γιατρεύει. Είναι μια ιαματική δύναμη γνωστή ως το "Ρεύμα του Φωτός και του Ήχου". Η δύναμη αυτή αναφέρεται σε όλες τις θρησκείες του κόσμου, με διαφορετικά ονόματα. Κατά τη διάρκεια του διαλογισμού, ερχόμαστε σε επαφή με αυτό το θεραπευτικό "ρεύμα" και αποκομίζουμε πολυάριθμα οφέλη.

Ο Διδάσκαλοι του Σαντ Ματ ή Διδάσκαλοι της Επιστήμης της Πνευματικότητας χρησιμοποιούν έναν τρόπο διαλογισμού που είναι γνωστός ως διαλογισμός στο «Εσωτερικό Φως και το Θείο Ήχο». Αυτός ο διαλογισμός φέρνει ειρήνη στην ψυχή, όμως ο κύριος σκοπός αυτού του διαλογισμού είναι να βοηθήσει τον κόσμο να γνωρίσει τις Εσωτερικές πνευματικές Περιοχές. Αυτό, δηλαδή, που γενικά ονομάζουμε Υπερπέραν.

Είμαστε ψυχές και ζούμε και μετά τη διάλυσης του υλικού μας σώματος. Κάθε άνθρωπος μπορεί να απολαύσει μια απευθείας εμπειρία αυτού του Υπερπέραν, μέσω μιας τεχνικής που δεν έχει σχέση με κάποιο συγκεκριμένο θρησκευτικό δόγμα. Μπορεί να εφαρμοστεί από ανθρώπους όλων των πίστεων, όλων των πολιτισμών και ανεξάρτητα της μορφωτικής του κατάστασης. Η τεχνική αυτή είναι ανοιχτή σε όλους και γι' αυτό στέλνονται πνευματικοί Διδάσκαλοι ανά τους αιώνες, για να μας βοηθήσουν να έχουμε εμπειρία των βασιλείων που υπάρχουν πέρα από το φυσικό βασίλειο.

Το πνευματικό ταξίδι μας οδηγεί μέσα από διαφορετικά επίπεδα Εσωτερικών βασιλείων. Υπάρχει ένα "Αστρικό" βασίλειο με περισσότερο φως από αυτό του Φυσικού βασιλείου. Εκεί ταξιδεύουμε με ένα ελαφρύτερο σώμα, γνωστό ως Αστρικό σώμα. Υπάρχουν όμορφες θέες και χρώματα σε αυτή την Περιοχή, αόρατες από το ανθρώπινο μάτι. Ακόμα πιο αιθέρια είναι η "Αιτιατή" Περιοχή, η οποία είναι ακόμα πιο λεπτοφυής, με περισσότερη μακαριότητα και περισσότερη αγνότητα. Η Περιοχή αυτή έχει δημιουργηθεί από ίσα μέρη ύλης και συνειδητότητας. Από εκεί και πέρα, υπάρχει το "Υπεραιτιατό" βασίλειο, το οποίον αποτελείται κυρίως από συνειδητότητα με μικρή ποσότητα ύλης και τελικά, υπάρχει και μια περιοχή "Καθαρού Πνεύματος", χωρίς κανένα ίχνος ύλης. Εδώ είναι που η ψυχή μας ενώνεται με την Ύψιστη Δύναμη, τη Θεία Δύναμη, στην οποία μέσα στους αιώνες και από τους διάφορους λαούς έχουν δοθεί διαφορετικά ονόματα. Στο βασίλειο αυτό, η ψυχή μας αντιλαμβάνεται ότι είναι της ίδιας ουσίας με αυτή του Θεού, ότι είναι πνεύμα και ότι είναι ένα μέρος του ίδιου του Θεού. Σε αυτό το στάδιο, αποκτούμε αθανασία, αιώνια ειρήνη και Θεϊκή Αγάπη που δε γνωρίζει τέλος.

Μπορούμε να φτάσουμε καθένα από αυτά τα στάδια μέσω του διαλογισμού στο Εσωτερικό Φως και τον Ήχο ή μέσω του "Σαμπντ διαλογισμού", όπως λέγεται και διδάσκεται από τους Διδασκάλους του Σαντ Ματ.

Στα Εσωτερικά βασίλεια δεν υπάρχουν αρρώστιες και βάσανα. Κάποιος θα μπορούσε να βάλει μια αγγελία στην εφη-

μερίδα που να λέει: «Παραχωρείται σπίτι στον παράδεισο που δε χρειάζεται να πάρετε δάνειο, για να το εξοφλήσετε». Δε χρειάζεται να ανησυχούμε για τους λογαριασμούς του ηλεκτρικού ρεύματος και του αερίου. Εκεί υπάρχει πάντα δωρεάν αναμμένο φως. Το σπίτι είναι δικό σου, χωρίς να χρειάζεται να πληρώνεις για να το συντηρείς. Εκεί δε χρειάζεται να δουλεύετε, για να ζήσετε. Υπάρχει διαρκής χαρά και ευδαιμονία στο περιβάλλον. Δεν υπάρχουν φόροι για να πληρώσετε ούτε ασφάλειες ζωής και η τιμή αυτού του σπιτιού είναι ανεκτίμητη!

Για να εξασφαλίσουμε το χώρο μας σε αυτά τα Εσωτερικά βασίλεια, πρέπει να διαλογιζόμαστε καθημερινά. Ακινητοποιώντας το νου μας, μπορούμε να έχουμε εμπειρία θείου Φωτός και Ήχου. Τότε δε θα έχουμε το φόβο του θανάτου. Θα ταξιδεύουμε οποιαδήποτε ώρα της μέρας ή της νύχτας στα πνευματικά βασίλεια που θα μας περιμένουν. Εκεί ξεπερνάμε το φόβο του θανάτου, γιατί βλέπουμε ότι η ζωή στο Υπερπέραν συνεχίζεται και μας περιμένει. Οι άνθρωποι που έχουν πνευματικές εμπειρίες από το Υπερπέραν δε φοβούνται το θάνατο, γιατί γνωρίζουν τη μακαριότητα που τους περιμένει εκεί.

Ο “Jyoti” διαλογισμός μπορεί εύκολα να συστηθεί σε αρρώστους, οικογένειες ή φίλους, προκειμένου να συμπληρώσουν τη θεραπευτική τους αγωγή. Για αυτή την πρακτική διαλογισμού, χρειάζεται να βρείτε μια άνετη θέση στην οποία να μπορείτε να καθίσετε όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο, χωρίς να κινείστε. Κλείστε τα μάτια σας απαλά, όπως όταν κοιμόσαστε. Με κλειστά μάτια, προσηλώστε το βλέμμα σας σε ένα σημείο είκοσι εκατοστά περίπου μπροστά σας. Καθώς κοιτάτε απαλά και διεισδυτικά στο κέντρο, μπροστά σας με κλειστά μάτια, επαναλαμβάνετε κάποιο Όνομα του Θεού με το οποίο αισθάνεστε άνετα. Αυτό το όνομα πρέπει να το επαναλαμβάνετε νοερά, δηλαδή με τη γλώσσα της σκέψης. Καθώς θα επαναλαμβάνετε αυτό το όνομα, ο νους θα σταματήσει να δημιουργεί και να στέλνει σκέψεις. Καθώς επαναλαμβάνετε το Όνομα του Θεού, να κοιτάτε συνέχεια στο κέντρο αυτού του μαύρου πέπλου που βλέπετε μπροστά σας. Μετά από λίγο

χρόνο, αν παραμένετε ακίνητοι, μπορεί να δείτε αστραπές φωτός ή φώτα διαφορετικών χρωμάτων. Μπορεί ακόμα να έχετε και διάφορες άλλες Εσωτερικές θεάσεις. Οτιδήποτε βλέπετε, συνεχίστε να το κοιτάζετε επίμονα. Καθίστε για μερικά λεπτά και απολαύστε την ειρήνη Εσωτερικά.

Αυτός ο “Jyoti” διαλογισμός είναι ένας τρόπος διαλογισμού για αρχάριους. Φέρνει ειρήνη και ανακούφιση. Άνθρωποι που είναι κοινωνικοί λειτουργοί, ψυχολόγοι, ψυχοθεραπευτές ή ψυχίατροι, τον χρησιμοποιούν για τους ασθενείς τους, προκειμένου να προωθήσουν τη νοητική τους θεραπεία. Πολλοί άνθρωποι που υποφέρουν από εξαρτήσεις, έχουν βρει ανακούφιση από αυτές, όταν συνδέονται μέσω του διαλογισμού με μια διάσταση βαθιάς ειρήνης και χαράς. Ο “Jyoti” διαλογισμός ασκείται, προκειμένου να βοηθήσει στη μείωση των ασθενειών που σχετίζονται με το άγχος.

Θεραπεία του κόσμου μέσω του διαλογισμού

Κάθε άνθρωπος μπορεί να γίνει ένα όργανο που να θεραπεύει ολόκληρο τον πλανήτη. Όταν είμαστε ήσυχοι μέσα μας, όταν οι φυσικοί, νοητικοί, συναισθηματικοί και πνευματικοί πόνοι θεραπευθούν, θα ακτινοβολούμε αυτή την ειρήνη και στους άλλους. Δε θα είμαστε πλέον πηγή σύγκρουσης αλλά θεραπείας. Δε θα πληγώνουμε πια τους άλλους με τη σκέψη, τα λόγια ή τις πράξεις μας. Αντίθετα, θα βάζουμε βάλσαμο στις πληγές των άλλων.

Όταν υψωθούμε πάνω από αυτό τον κόσμο μέσω του διαλογισμού, θα βλέπουμε το Φως του Θεού μέσα σε όλους και θα αγαπάμε όλα τα δημιουργήματά Του ως μέλη της μιας οικογένειας του Θεού. Γινόμαστε ένας εκπρόσωπος ειρήνης και καλής θέλησης, ένας απεσταλμένος της Αγάπης Του. Εάν κάθε άνθρωπος προσέφερε την καταπραϋντική παρουσία του σε αυτούς με τους οποίους έρχεται σε επαφή, γρήγορα θα άρχιζε η θεραπεία του κόσμου από τα σημάδια του πόλεμου και του μίσους. Η εξωτερική ειρήνη θα άρχιζε να εξαπλώνεται

παγκοσμίως.

Η θεραπεία όλων των βασάνων του κόσμου, και των δικών μας και των άλλων, δεν κοστίζει. Είναι μια δωρεάν θεραπεία διαθέσιμη σε κάθε ανθρώπινο ον πάνω σε αυτό τον πλανήτη. Χρησιμοποιώντας χρόνο καθημερινά για διαλογισμό, θα είμαστε σε συνεχή επαφή με τη Δύναμη που μεταμορφώνει βαθιά τις ζωές μας και τις ζωές των γύρων μας.

Είθε, χρησιμοποιώντας καθημερινά χρόνο για διαλογισμό, να έρθετε σε επαφή με αυτή τη Δύναμη που μπορεί να γίνει φάρμακο για την ψυχή σας, να μεταμορφώσει τη ζωή σας αλλά και αυτή των ανθρώπων γύρω σας.

*Ο **Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ** είναι ένας παγκόσμια αναγνωρισμένος πνευματικός Διδάσκαλος του διαλογισμού στο Εσωτερικό Φως και τον Ήχο. Είναι πρόεδρος του Συνεδρίου για την "Ενότητα της Ανθρωπότητας" και επικεφαλής της "Επιστήμης της Πνευματικότητας", ενός μη κερδοσκοπικού και μη θρησκευτικού οργανισμού, με κέντρα σε πενήντα χώρες του κόσμου που αποτελούν τόπους συνάντησης των ανθρώπων για εκμάθηση και άσκηση στο διαλογισμό. Είναι συγγραφέας πολλών βιβλίων μεταφρασμένων σε πενήντα γλώσσες. Ανάμεσά τους πολλά Best Sellers, όπως τα βιβλία "Εσωτερική και εξωτερική Ειρήνη μέσω του Διαλογισμού", "Ενδυναμώνοντας τη ψυχή μέσω του Διαλογισμού" και "Θεϊκή Σπίθα". Επίσης, έχουν κυκλοφορήσει πολλά CDs, DVDs και ακόμα εκατοντάδες άρθρα του για την πνευματικότητα έχουν δημοσιευθεί σε περιοδικά, εφημερίδες και έντυπα σε όλο τον κόσμο. Έχει προσκληθεί και έχει εμφανιστεί στην τηλεόραση, στο ραδιόφωνο, τα Ηνωμένα Έθνη και σε διακαναλικές εκπομπές σε όλη την υφήλιο.*

Ο Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ σπούδασε και πήρε πτυχίο Ηλεκτρολόγου Μηχανικού από το Πολυτεχνικό Ινστιτούτο στο Μαντράς της Ινδίας, το 1967. Κατέχει μεταπτυχιακό τίτλο Ηλεκτρολόγου Μηχανικού από το Ινστιτούτο Τεχνολογίας του Ιλινόις στο Σικάγο, από το 1970. Με το επιστημονικό επιτελείο του έχει πάρει επανειλημμένα ειδικές πολυετείς χρηματοδοτή-

σεις για επιστημονικές έρευνες από το Ινστιτούτο Τεχνολογίας του Ιλλινόις στις ΗΠΑ. Είχε μια επιτυχημένη εικοσαετή καριέρα ως μηχανικός στις επικοινωνίες και τη διαπλανητική τεχνολογία. Εργάστηκε σε μια από τις πιο γνωστές παγκοσμίως εταιρίες επικοινωνιών και τα επιστημονικά επιτεύγματά του ήταν πρωτοποριακά και έθεσαν τα θεμέλια για πολλές πρωτότυπες τεχνολογικές καινοτομίες που χρησιμοποιούνται σήμερα σε όλο τον κόσμο. Στον επιστημονικό τομέα, τιμήθηκε με πολλά βραβεία και επιστημονικές διακρίσεις από το Ινστιτούτο Τεχνολογίας του Ιλινόις στο Σικάγο και ακόμα, του απονεμήθηκαν πολλές διεθνείς τιμητικές διακρίσεις ως αναγνώριση της συμμετοχής και της δράσης του στους τομείς της ειρήνης και της πνευματικότητας,.

Οι εργασίες του στον τομέα της φυσικής, στους υπολογιστές και στις διαπλανητικές επικοινωνίες του έδωσαν τη δυνατότητα να αναπτύξει μια ιδιαίτερη επιστημονική προσέγγιση στον τομέα της πνευματικότητας. Έτσι δίνει στους ανθρώπους των ημερών μας μία επιστημονική εξήγηση του διαλογισμού και ακόμα, υποδεικνύει κι ένα σύγχρονο τρόπο διαλογισμού. Ο Διδάσκαλος Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ συμμετέχει σε διεθνή σεμινάρια διαλογισμού, δίνει δημόσιες ομιλίες και διοργανώνει διεθνή συνέδρια, όπως το "Συνέδριο για την Ενότητα των Ανθρώπων" και το "Συνέδριο του Παγκόσμιου Μυστικισμού". Εκεί παρουσιάζει το διαλογισμό στο Εσωτερικό Φως και τον Ήχο σε εκατομμύρια ανθρώπους σε όλη τη Βόρεια και Νότια Αμερική, την Ευρώπη, την Αφρική, την Ασία και την Αυστραλία. Επίσης, έχει προβάλει τα οφέλη του διαλογισμού σε διαλέξεις και συνέδρια σε όλο τον κόσμο, συμπεριλαμβανομένου του Εθνικού Ινστιτούτου Υγείας των ΗΠΑ και πολλών άλλων Ινστιτούτων Ιατρικών Επιστημών και πανεπιστημίων, όπως του Harvard, του Πανεπιστήμιου της Καλιφόρνιας και του Berkeley, καθώς και στα Ινστιτούτα Τεχνολογίας του Madras, του Δελχί και της Βομβάης. Πολλοί γιατροί έχουν μάθει την τεχνική του διαλογισμού από αυτόν και τη χρησιμοποιούν συστηματικά στους ασθενείς τους.

Πολιτικοί και θρησκευτικοί αρχηγοί έχουν αναγνωρίσει την πνευματική και ανθρωπιστική εργασία του Σαντ Ρατζίντερ

Σινγκ και του έχουν απονείμει πολυάριθμα βραβεία, μετάλλια και τιμητικές διακρίσεις. Η ζωή του είναι ένα συνεχές έργο υπηρεσίας και προσφοράς στην ανθρωπότητα, προκειμένου να επιτευχθεί στον κόσμο ειρήνη, ενότητα και πνευματική ανύψωση.

Μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον Sant Rajinder Singh στο Kirpal Ashram στην Ινδία. Η ταχυδρομική διεύθυνση είναι: Sant Kirpal Singh Marg, Vijay Nagar, Delhi, India 110009.

Το τηλέφωνό του στο Δελχί είναι: 91-11-27117100 και το φαξ: 91-11-27214040.

Ακόμα, μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί του στο Κέντρο της Επιστήμης της Πνευματικότητας στο Σικάγο των ΗΠΑ. Η ταχυδρομική διεύθυνση είναι:
4S. 175 Naperville Rd., Naperville, IL 60563. Το τηλέφωνο: (630) 955-1200 και το φαξ (630) 955-1205.

Ελεύθερα μπορείτε να επισκεφτείτε και την ιστοσελίδα www.sos.org, στην Ελληνική γλώσσα.



ΜΕΡΟΣ 2ο

Διαλογισμός για φυσική υγεία

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: 25 ΧΡΟΝΙΑ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΙΑΤΡΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

Dr. Mathew Raider M.D.

Εισαγωγή

Ενώ η έννοια του διαλογισμού μπορεί να είναι νέα στη Δυτική επιστήμη, έχει τύχει εφαρμογής στην πράξη όχι από εκατοντάδες, αλλά από χιλιάδες χρόνια πριν στην Ανατολή.

Κατ' αρχήν, θα αναφερθούμε σε μερικούς λεκτικούς προσδιορισμούς που θα χρησιμοποιηθούν σ' αυτό το κεφάλαιο.

Πνευματικότητα: Ο όρος πνευματικότητα αναφέρεται στο πνεύμα που είναι η πεμπτουσία κάθε ατόμου. Το πνεύμα δεν έχει υλική υπόσταση και επομένως, δεν υπόκειται σε φθορά ή αλλοίωση.

Διαλογισμός: Είναι μια μέθοδος με την οποία ένα άτομο εστιάζει την προσοχή του σε ένα μόνο σημείο και προσπαθεί να αποκλείσει ενοχλητικές σκέψεις και εξωτερικά ερεθίσματα.

Υγεία: Είναι η φυσιολογική κατάσταση ενός ατόμου που από άποψη σωματική και διανοητική, χαρακτηρίζεται από απουσία κάθε ασθένειας με δεδομένες τις κληρονομικές και περιβαλλοντικές του επιρροές.

Ένταση: Είναι μια κατάσταση σωματικής και διανοητικής πίεσης. Μια κατάσταση συναισθηματικής αναστάτωσης προερχόμενη από την αντίδραση του ατόμου σε δυσμενείς εξωτερικές επιρροές, είτε αυτές είναι πραγματικές είτε ακόμα και φανταστικές.

Στις περισσότερες ιστορικές αναφορές, πολύ λίγα έχουν αναφερθεί για τη σχέση μεταξύ υγείας και πνευματικότητας. Οι δυο αυτές έννοιες θεωρούνταν άκρως αντίθετες, με την υγεία να ανήκει στο φυσικό σώμα και τις λειτουργίες του, ενώ η πνευματικότητα, εάν δεν ήταν μόνο ευσεβείς πόθοι για την ύπαρξή της, αναφερόταν σε μια άυλης φύσης πραγματικότητα. Η πρώτη εξαρτιόταν από διάφορους παράγοντες, όπως η ηλικία, η παρουσία ή απουσία κάποιας αρρώστιας και ακόμα από περιβαλλοντικούς παράγοντες, από την κατάλληλη διατροφή και υγιεινή, για να αναφέρουμε μόνο αυτά τα λίγα. Όλα αυτά συγκεντρωμένα καθόριζαν εάν κάποιος είχε τα χαρακτηριστικά μιας εύρωστης νεότητας ή ενός εξασθενημένου ηλικιωμένου ατόμου.

Η επιστήμη άρχισε να εξετάζει αυτή τη σχέση με ένα κάπως αποσπασματικό τρόπο, κάνοντας διάφορες παρατηρήσεις σχετικά με το διαλογισμό, την προσευχή και την ψυχολογική συμπεριφορά διάφορων θρησκευόμενων ατόμων.

Η μελέτη των παραθανάτιων εμπειριών, που άρχισε τη δεκαετία του 1970, έδωσε μια ουσιαστική ώθηση στη μελέτη και την αποδοχή της επίδρασης του διαλογισμού και των παρόμοιων τεχνικών στον τομέα της υγείας.

Κλινική πρακτική

Όταν άρχισα να βλέπω ασθενείς στο γραφείο μου το 1979, ήμουν επιφυλακτικός στο να συζητήσω μαζί τους για διαλογισμό ή άλλες μη παραδοσιακές ιατρικές πρακτικές. Εργαζόμουν σε ένα ημιαγροτικό προς αγροτικό περιβάλλον και εκεί η έννοια του διαλογισμού ήταν σε μεγάλο βαθμό άγνωστη. (Το 1980, όταν άρχισα να κάνω διαλέξεις για το διαλογισμό στο κοινό, εκτιμώ ότι μόνο το 10% του ακροατηρίου είχε κάποια γνώση πως ο διαλογισμός είναι μια τεχνική που θα μπορούσε να ασκηθεί και από το μέσο άνθρωπο)

Για τα επόμενα είκοσι έξι χρόνια, συνέχισα να ασκώ γενική ιατρική με ειδίκευση στη γηριατρική, καθώς οι περισσότε-

ροι από τους ασθενείς μου ήταν πάνω από τα εβδομήντα τους χρόνια. Οι εξετάσεις αφορούσαν πληθυσμούς από τρεις χιλιάδες μέχρι τον πληθυσμό μιας μικρής πόλης σαράντα χιλιάδων, στο κεντρικό Connecticut.

Ιστορικές προοπτικές

Η παραδοσιακή Δυτική ιατρική εστιαζόταν στη διάγνωση και τη θεραπευτική αγωγή των ασθενειών με έμφαση στις ίδιες τις αρρώστιες, καθώς και σε κάποιες πλευρές πρόληψής τους. Είναι φανερό στον καθένα ότι η τεχνολογική έκρηξη στον 20ο αιώνα προκάλεσε τρομερές προόδους στην χειρουργική και στον τομέα της φαρμακευτικής αγωγής πολλών ασθενειών. Φάρμακα για μολυσματικές και καρδιακές ασθένειες, καρκίνο, άσθμα, διαβήτη, υπέρταση, ελκοπάθειες και για πολλές άλλες παθήσεις, έφεραν επανάσταση στη Δυτική ιατρική σε σχέση με εκατό χρόνια πριν. Αντίστοιχα, χειρουργικές αγωγές όπως το by-pass, οι μεταμοσχεύσεις, οι επεμβάσεις με Gamma – Camera για εκτομές καρκινικών όγκων, για να αναφέρουμε μόνο λίγες από αυτές, έχουν σώσει εκατομμύρια ζωές και έχουν καλυτερεύσει τους όρους διαβίωσης σε πολύ περισσότερες. Αυτές οι πρόοδοι προφανώς οδήγησαν πολλούς ιατρούς και επιστήμονες να θεωρούν ότι μόνον αυτές οι θεραπευτικές μέθοδοι που συνδέονται με την "ύλη" έχουν αξία. Θεραπείες που εμπεριέχουν προσευχή, διαλογισμό, ομοιοπαθητική, βελονισμό και άλλα φαινόμενα βασισμένα στη βιοενέργεια παραγκωνίστηκαν σαν άχρηστα.

Η φυσιολογία του διαλογισμού

Στις αρχές της δεκαετίας του 1960, Δυτικοί ιατροί και επιστήμονες άρχισαν να εξετάζουν το διαλογισμό με την προοπτική της ανάλυσης. Οι ιατροί Herbert Benson και R. Keith Wallace ήταν μεταξύ των πρωτοπόρων σ' αυτόν τον τομέα. [1]

Πριν από αυτούς, υπήρξαν μη δημοσιευμένες αναφορές για προχωρημένους ασκούμενους στο διαλογισμό στην Ινδία, οι οποίοι μπορούσαν πειραματικά να μειώνουν σημαντικά το ρυθμό της αναπνοής τους. [2] Λίγο-λίγο, αυτό που ήρθε στο φως τη δεκαετία του 1970 ήταν η περιγραφή του διαλογισμού σαν μια φυσιολογική κατάσταση επίτευξης ηρεμίας με τα δικά της χαρακτηριστικά. Ήταν σαφώς μια κατάσταση μετάπτωσης αλλά και διαφοροποίησης από την εγρήγορση, τη χαλάρωση, την υπνηλία και την ύπνωση ή οποιαδήποτε φάση του ύπνου. Οι πρώτες έρευνες επιβεβαίωσαν τις παρατηρήσεις ότι οι τακτικά ασκούμενοι στο διαλογισμό είχαν σημαντικά χαμηλότερους αναπνευστικούς ρυθμούς και μειωμένη ανάγκη κατανάλωσης οξυγόνου. [3] Πολλές αλλαγές, επίσης, έχουν αναφερθεί στις ενδοκρινικές αντιδράσεις του σώματος. Τα επίπεδα της κορτιζόλης παρατηρήθηκε να μειώνονται σημαντικά μερικούς μήνες μετά την άσκηση τακτικού διαλογισμού. [4] Η κορτιζόλη (η φυσική κορτιζόνη του σώματος) που εκλύεται από τα επινεφρίδια είναι η σημαντικότερη ορμόνη που εκλύεται κατά τη διάρκεια μιας έντασης (stress) και ενεργοποιεί μια πλειάδα λειτουργιών ζωτικής σημασίας για την επιβίωση. Μια ενδιαφέρουσα διαπίστωση ήταν ότι τα επίπεδα της κορτιζόλης μετά το stress επιστρέφουν στα φυσιολογικά τους επίπεδα γρηγορότερα σε αυτούς που διαλογίζονται τακτικά σε σύγκριση με άτομα που δε διαλογίζονται. Έχουμε όλοι παρατηρήσει πως η καρδιά μας επιταχύνει τη λειτουργία της, όταν νευριάζουμε ακριβώς λόγω της αυξημένης έκκρισης κορτιζόλης και αδρεναλίνης. Οι ίδιοι ερευνητές παρατήρησαν μια γρηγορότερη αποκατάσταση του φυσιολογικού ρυθμού της καρδιάς σε άτομα που διαλογίζονται. Ένα λογικό συμπέρασμα στο οποίο καταλήγει κανείς με βάση αυτή την πρώτη έρευνα είναι ότι ο διαλογισμός αλλάζει, μέσω των ορμονών, την αντίδραση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος με ένα τρόπο που να φαίνεται φυσιολογικός.

Υπάρχουν πολλές αλλαγές σε κάθε οργανικό σύστημα του σώματός μας, οι οποίες σχετίζονται με την ηλικία. Μόνο λίγες έχουν συστηματικά μελετηθεί σε σχέση με την ευμενή επίδρα-

ση του διαλογισμού πάνω σ' αυτές Για παράδειγμα, το επίπεδο της ορμόνης DHEAS μειώνεται σταδιακά κατά τη διάρκεια της ζωής μας, αρχίζοντας από τα πρώτα χρόνια της ενηλικίωσής μας. Έτσι, σε ένα άτομο ηλικίας 80 ετών βρίσκεται σε επίπεδα χαμηλότερα από το 1/5 του επίπεδου που είχε στην ηλικία των 20 ετών. Ο Δρ. G.L. Glaser και οι συνεργάτες του βρήκαν ότι άτομα πεπειραμένα στην άσκηση του διαλογισμού έχουν κατά μέσο όρο ένα επίπεδο DHEAS που αντιστοιχεί σε κάποιον ο οποίος είναι χρονολογικά νεότερος από αυτούς κατά 5-10 χρόνια. [5]

Και το ηλεκτροεγκεφαλογράφημα επηρεάζεται από το διαλογισμό. Κατά τη διάρκεια του διαλογισμού, η εγκεφαλική δραστηριότητα χαλαρώνει. [6] Πειραματικά παρατηρήθηκε σε βουδιστές μοναχούς που ασχολούνταν πολλά χρόνια με το διαλογισμό ότι ένας ξαφνικός πυροβολισμός δεν τους τάραζε, σε αντίθεση με παρευρισκόμενους στον ίδιο χώρο έμπειρους σκοπευτές.

Ένας τρόπος για να υπολογίσουμε το έντονο άγχος, είναι να μετρήσουμε αυτό που ορίζεται ως "Ελάττωση της αντίστασης του δέρματος", γνωστό ως test GSR που είναι και η βάση για το "test αλήθειας". Σε καταστάσεις άγχους, η αντίσταση του δέρματος μειώνεται. Συνεπώς, εξαιρουμένων αυτών που είναι παθολογικοί ψεύτες, οι περισσότεροι από εμάς αγχωνόμαστε ακόμη όταν λέμε και μικρά ψέματα. Το αποτέλεσμα του διαλογισμού ήταν να παρατηρηθεί μια σημαντική αύξηση της αντίστασης του δέρματος, ενδεικτική βαθιάς χαλάρωσης. [7]

Πρόσφατα, σε έρευνες έχουν χρησιμοποιηθεί πιο εξελιγμένες μορφές ιατρικών εξετάσεων, όπως είναι η "Μαγνητική Ακουστική Καταγραφή". Με τη μέθοδο αυτή, έρευνες στο Πανεπιστήμιο του Wisconsin και του Πανεπιστημίου της Pennsylvania απέδειξαν την αύξηση της αιματικής ροής σε ορισμένα μέρη του εγκεφάλου. Η κυκλοφορία του αίματος στο φλοιό του εγκεφάλου ελαττωνόταν ενώ η αιματική ροή στο λεμφικό σύστημα αυξανόταν. Παρατηρήθηκε, επίσης, μια τάση αιματικής ροής από τη δεξιά στην αριστερή πλευρά του εγκεφάλου.

Θεραπευτική αγωγή μιας ασθένειας με διαλογισμό

Σύντομα, μετά τα πορίσματα των ερευνών ότι ο διαλογισμός έχει ευμενείς επιδράσεις στον οργανισμό, ήταν φυσικό η προσοχή των γιατρών να στραφεί προς τη μελέτη της επίδρασης του διαλογισμού στις συνηθισμένες παθήσεις του ανθρώπου. Έτσι, καθώς ο διαλογισμός φάνηκε να έχει επίδραση στο συμπαθητικό νευρικό σύστημα, η υπέρταση εκτιμήθηκε σαν μια υποψήφια για μελέτη πάθηση. Πίεση του αίματος λέγοντας, εννοούμε την πίεση που μετριέται στις μεγαλύτερες αρτηρίες του σώματος. Αυτή εξαρτάται από την ένταση των συστολών της καρδιάς, που δρα σαν αντλία αναρροφητική και καταθλιπτική, και από την αντίσταση που αντιμετωπίζει η ροή του αίματος στο αγγειακό σύστημα. Μια αυξημένη αρτηριακή πίεση, έστω και σε μικρό βαθμό, φαίνεται να αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου, ανακοπής της καρδιακής λειτουργίας, εγκεφαλικού επεισοδίου και σπανιότερα νεφρικής ανεπάρκειας. Ο γιατρός Benson, του οποίου η έρευνα σχετικά με το διαλογισμό συζητήθηκε παραπάνω, είναι καρδιολόγος και δήλωσε ότι τη δεκαετία του 1960, μια έρευνα για το διαλογισμό θα εθεωρείτο σαν μια ανόητη έρευνα, γι’ αυτό δεχότανε τους ασθενείς του εκτός του κανονικού του ωραρίου. Ο ίδιος ο Benson, όπως και ο γιατρός Wallace, διαπίστωσαν ότι με τακτικό διαλογισμό, άτομα με υψηλή πίεση μπορούσαν να μειώσουν τους δείκτες τους κατά 10-12 mm στήλης υδραργύρου, γεγονός που επιτυγχάνεται συνήθως με τη λήψη μιας ταμπλέτας αντιυπερτασικού φαρμάκου. [8] Τα πορίσματα των δύο αυτών γιατρών συμπίπτουν με αρκετές άλλες έρευνες πάνω σε διαφορετικές ομάδες ασθενών, οι οποίες περιελάμβαναν νέα υγιή άτομα, ηλικιωμένους και ακόμα άτομα που υπέφεραν από διαφορετικής αιτιολογίας υπέρταση. Σε μια πρόσφατη μελέτη του ιατρού Schneider, που δημοσιεύθηκε στην έγκριτη “Εφημερίδα της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρίας”, αναφέρεται ότι η πρακτική του διαλογισμού σε ηλικιωμένα άτομα με υψηλή αρτηριακή πίεση μείωσε το γενικό ποσοστό θανάτου κατά 23%. Η σε ευρεία κλίμακα εφαρμογή

της πρακτικής του διαλογισμού σε υπερτασικούς και οριακά υπερτασικούς ασθενείς θα ήταν συγκλονιστική, καθώς τα περισσότερα άτομα με υπέρταση που διαλογίζονταν θα μπορούσαν να μειώσουν τη φαρμακευτική αγωγή τους κατά ένα περίπου χάπι. Από οικονομική άποψη, λαμβάνοντας υπόψη τον επιδημικό χαρακτήρα της υπέρτασης στις Ηνωμένες Πολιτείες και σε άλλες Δυτικές χώρες, θα εκτιμούσα συντηρητικά ότι πέντε έως οκτώ δισεκατομμύρια δολάρια θα μπορούσαν να εξοικονομηθούν ετησίως από το κόστος των αντιυπερτασικών φαρμάκων και μόνο. Η μείωση των δαπανών στην υγεία γενικά θα ήταν, κατά πάσα πιθανότητα, πολλαπλάσια από το παραπάνω ποσόν. Εάν ο διαλογισμός καθιερωνόταν σαν μια καθολική πρακτική στην υγεία, θα υπήρχαν πολλαπλά οφέλη από τη μείωση και μόνον της αρτηριακής πίεσης σε πολλά άτομα με υψηλή αρτηριακή πίεση, στα οποία αυτή δεν έχει ακόμα διαγνωσθεί, ή σε άτομα που βρίσκονται στα όρια της υπέρτασης. Πραγματικά, υπάρχουν ακόμη και τώρα στοιχεία έρευνας τα οποία υποστηρίζουν αυτή την υπόθεση. [9]

Ενώ οι περισσότεροι άνθρωποι φοβούνται με την ιδέα και μόνο ότι μπορεί να προσβληθούν από καρκίνο, περισσότερο από πολλές άλλες αρρώστιες, οι καρδιακές παθήσεις είναι ασυζητητί ο νούμερο ένα “φονιάς” στις Ηνωμένες Πολιτείες. Ο πιο συνηθισμένος τύπος καρδιακής πάθησης είναι η αργή αλλά συνεχής συσσώρευση “πλάκας” στις στεφανιαίες αρτηρίες, γνωστή ως “Στεφανιαία νόσος”. Οι στεφανιαίες αρτηρίες είναι αυτές που τροφοδοτούν με αίμα την ίδια την καρδιά και που όταν αποφραχθούν με πλάκα χοληστερίνης, το άτομο υφίσταται καρδιακή προσβολή, καθώς ένα μέρος του καρδιακού μυός που τρεφόταν από αυτή την αρτηρία στερείται αιμάτωσης και νεκρώνεται. Η μεγαλύτερη ελπίδα είναι να διαμορφωθεί μια παράπλευρη κυκλοφορία, ώστε η καρδιά να συνεχίσει να συστέλλεται κατά κάποιο φυσιολογικό τρόπο με όλο το μυοκάρδιο. Στις Ηνωμένες Πολιτείες αυτή η εξέλιξη της καρδιακής νόσου αρχίζει να εμφανίζεται σε άτομα προχωρημένης εφηβείας. Στον πόλεμο της Κορέας, σε νεκροτομές στρατιωτών παρατηρήθηκε ότι ακόμα και σε νεαρά άτομα

μπορεί να παρατηρηθεί σχηματισμός χοληστερινικών πλακών στα στεφανιαία τους αγγεία. Σε μια άλλη εξαιρετική, επίσης, μελέτη που δημοσιεύθηκε στο «Αμερικάνικο Περιοδικό της Καρδιολογικής Εταιρίας», ο Zammara και οι συνεργάτες του απέδειξαν ότι άτομα με αποφράξεις στις στεφανιαίες αρτηρίες τους, τόσο σοβαρές που να προκαλούν στηθαγχικές κρίσεις, μπορούσαν να συνεχίσουν να γυμνάζονται ύστερα από "θεραπευτική αγωγή" με διαλογισμό. [10]

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, πολλά άτομα με ή χωρίς υπέρταση, συχνά εμφανίζουν καρδιακή ανεπάρκεια στη μέση ηλικία, όπως και στα γεράματα. Ο καρδιακός μυς είτε δε λειτουργεί σωστά επειδή είναι δύσκαμπτος (πολύ σύνηθες σε περιπτώσεις χρόνιας υπέρτασης), ή εξασθενεί πολύ και δεν μπορεί να συσταλεί όπως πρέπει. Πολύ συχνά, συναντώ ανθρώπους που παίρνουν πέντε έως επτά φάρμακα για την καρδιά, σε μία προσπάθεια να μεγιστοποιήσουν την ανεπαρκή καρδιακή τους λειτουργία. Αυτά τα φάρμακα λειτουργούν κυρίως με το να σταματούν τις ενέργειες της αδρεναλίνης που κυκλοφορεί στο σώμα. Σε μια μελέτη που δημοσιεύθηκε το 2005, ο Δρ. T.A. Curiati και οι συνεργάτες του αναφέρουν ότι ο διαλογισμός θα μπορούσε να καλυτερεύσει την ποιότητα ζωής σε ηλικιωμένα άτομα με προχωρημένη καρδιακή ανεπάρκεια. [11]

Υπάρχει αναμφίβολα μια μεροληπτική τάση στον ιατρικό κόσμο σήμερα υπέρ της χρήσης φαρμάκων και των χειρουργικών επεμβάσεων σαν τα κύρια θεραπευτικά μέσα στις πιο πάνω περιπτώσεις. Εάν όμως το διαλογισμό μπορούσαμε να τον πάρουμε σε ένα χάπι, ας πούμε το "χάπι διαλογισμού", θα συνταγογραφόταν σχεδόν καθολικά από όλους τους καρδιολόγους με βάση τις μελέτες των Δρ. Zammara, Curiati και Shneider. Όπως όλοι σχεδόν οι καρδιοπαθείς παίρνουν ασπιρίνη για την επίδρασή της στο να προλαμβάνει θρομβώσεις και καρδιακές προσβολές, έτσι θα ήταν θαυμάσιο να δούμε και το "χάπι διαλογισμού" να συνταγογραφείται με παρόμοιο τρόπο.

Χρόνιοι πόνοι μπορεί να είναι αποτέλεσμα μιας πληθώρας

αιτίων και πάρα πολλοί άνθρωποι βασανίζονται από αυτούς. Στην πρόσφατη κλινική μου πρακτική, η οποία περιλαμβάνει αποκλειστικά ασθενικά ηλικιωμένα άτομα, υπολόγισα ότι το 60% έχουν χρόνιους πόνους για τους οποίους παίρνουν καθημερινά φάρμακα. Ο διαλογισμός δεν έχει μελετηθεί συστηματικά για το ενδεχόμενο ωφέλειάς του σε ένα μείγμα πληθυσμού τέτοιων ατόμων με διαφορετικές αιτίες χρόνιων πόνων. Σε μια μελέτη με άτομα που υπέφεραν από ινομυαλγία, ένα σύνδρομο ιδιαίτερα δύσκολο να αντιμετωπισθεί με παραδοσιακά φαρμακευτικά μέσα, μετά από 10 μήνες διαλογισμού παρατηρήθηκε βελτίωση. Η πάθηση αυτή εκδηλώνεται με μια τριάδα συμπτωμάτων: διάχυτο πόνο, κούραση και αϋπνία. Από την εμπειρία των περισσότερων ιατρών και εμού συμπεριλαμβανομένου, κλασικά παυσίπονα, είτε είναι ελαφρά είτε αρκετά δυνατά, έχουν ένα αρνητικό αποτέλεσμα σχετικά με την ανακούφιση από τα συμπτώματα της ινομυαλγίας. Σε μια μελέτη εξαιρετικής ερευνητικής ποιότητας, ο Δρ. Kenneth Kaplan και οι συνεργάτες του, στο Πανεπιστήμιο της Βοστώνης και στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Tufts, μελέτησαν 77 άτομα που είχαν ακριβώς τα συμπτώματα της ινομυαλγίας. Ύστερα από ένα πρόγραμμα δέκα εβδομάδων διαλογισμού, λίγο πάνω από τους μισούς από αυτούς που είχαν μελετηθεί ανέφεραν σημαντική βελτίωση των συμπτωμάτων τους. Αυτό είναι ένα φανταστικό αποτέλεσμα που θα έπρεπε να δώσει κάποια ελπίδα σ’ αυτούς που υποφέρουν από χρόνιους πόνους. Από ερευνητική άποψη, σίγουρα απαιτούνται πιο εκτεταμένες μελέτες για να διαπιστωθεί εάν αυτά τα αποτελέσματα μπορούν να γενικευθούν σε ένα μεγαλύτερο αριθμό ατόμων. [12]

Μου θέτουν συχνά το ερώτημα εάν ο διαλογισμός θα μπορούσε να ωφελήσει τους καρκινοπαθείς. Αυτή είναι μια περιοχή όπου δεν έχουν ακόμη γίνει συστηματικές κλινικές δοκιμές. Έχουν υπάρξει αρκετές μελέτες με τη μέθοδο της παρατήρησης, οι οποίες όμως δεν έχουν κάποια σημαντική αξία. Σε μια μελέτη ορόσημο που δημοσιεύθηκε στο «Lancet», το πλέον έγκυρο ιατρικό περιοδικό στο Ηνωμένο Βασίλειο, το 1989, ο Δρ. David Spiegel εξέθεσε τα ευρήματά του από μια

ομάδα γυναικών με καρκίνο του μαστού σε τελικό στάδιο. Ως ψυχίατρος ο Δρ. Spiegel είχε ομαδικές συναντήσεις με τις γυναίκες δύο φορές την εβδομάδα και τους δίδαξε μια τεχνική χαλάρωσης μέσω του διαλογισμού. Όπως ο ίδιος ομολογεί, εξεπλάγη από το πόσο μεγάλο χρονικό διάστημα οι γυναίκες αυτές φάνηκαν να επιβιώνουν. Μετά την ανάλυση των στοιχείων, βρέθηκε ότι η ομάδα των γυναικών ζούσε κατά μέσο όρο 18 μήνες περισσότερο από όσο είχε προβλεφθεί. [13] Και σε αυτές τις περιπτώσεις, εάν κάποιος μπορούσε να βάλει το "Χάπι Διαλογισμού" σε μπουκαλάκι, θα το σύστηναν πιθανώς οι ογκολόγοι χωρίς καμία αμφιβολία. Επιπρόσθετα, στη μελέτη του Δρ. Shneider στο «Αμερικάνικο Περιοδικό της Καρδιολογικής Εταιρίας», σημειωνόταν χαρακτηριστικά ότι υπήρχε μια μείωση κατά 49% της θνητότητας των καρκινοπαθών με ένα μέσο όρο επιβίωσης περίπου επτά χρόνων. Σήμερα, πολλά σημαντικά κέντρα θεραπείας του καρκίνου περιλαμβάνουν το διαλογισμό κι άλλες χαλαρωτικές τεχνικές ως αποτελεσματικά μέσα θεραπείας.

Υπάρχει μια πληθώρα από αδημοσίευτες επιστημονικές εργασίες που συντείνουν στο ότι ο διαλογισμός βοηθάει και διάφορες δερματικές παθήσεις. Αυτό θα φαινόταν εύλογο από τη σκοπιά τού ότι οι συγκινήσεις και το άγχος σίγουρα θα μπορούσαν να παίζουν ένα ρόλο στις πιο συχνές από τις χρόνιες δερματικές παθήσεις, όπως η ψωρίαση, το έκζεμα και η ακμή. Μεμονωμένες όμως επιστημονικές μελέτες που δεν προέρχονται από μεγάλα γνωστά ιατρικά κέντρα, δεν θεωρούνται ιδιαίτερα αξιόπιστες. Μια εξαιρετική μελέτη αφορούσε ασθενείς με ψωρίαση αρκετά σοβαρής μορφής, τόσο, ώστε να πρέπει να αντιμετωπισθεί με ειδική ακτινοβολία σε ιατρικό κλοβό. Αυτή η μέθοδος απαιτεί το άτομο να τοποθετηθεί σχεδόν γυμνό μέσα σε ένα ζεστό ιατρικό κλοβό και να ακτινοβολείται με υπεριώδες φως συγκεκριμένης συχνότητας. Ο Δρ. A. Relman και οι συνεργάτες του έβαλαν τους μισούς από τους ασθενείς να διαλογίζονται κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας. Αυτό που βρήκαν έδειξε ότι η ομάδα που διαλογίζονταν ενώ υφίσταντο την ακτινοβολία, απαλλάχθηκε από τις

δερματικές αλλοιώσεις σε περίπου τέσσερις φορές λιγότερο χρόνο από την υπόλοιπη μισή ομάδα. [14]

Υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός επιστημονικών στοιχείων αναφορικά με το όφελος του διαλογισμού σε διανοητικές διαταραχές. Αυτό εκτίθεται διεξοδικά σε άλλο σημείο αυτού του βιβλίου. Αρκεί όμως να πούμε ότι ο διαλογισμός μπορεί να είναι ένα αποτελεσματικό μέσο για τη θεραπεία της κατάθλιψης, του γενικευμένου άγχους, του φόβου με πανικό και της διαχείρισης του θυμού, ως τις πιο συνηθισμένες παθήσεις. Πολλοί από εμάς θα θυμούνται ότι η κατάθλιψη ήρθε κατά κάποιο τρόπο στο προσκήνιο με το που κυκλοφόρησε η επιστημονική εργασία του Prozac, πριν είκοσι περίπου χρόνια. Ιατροί πρωτοβάθμιας φροντίδας έσπευσαν να συστήσουν το διαλογισμό, λόγω των λιγότερων παρενεργειών σε σχέση με παλαιότερα φάρμακα, επίσης και οι ασθενείς που διαλογίστηκαν αισθάνθηκαν πολύ καλύτερα. Η μετάδοση από στόμα σε στόμα σ' αυτή την περίπτωση ήταν πιθανώς πολύ περισσότερο αποτελεσματική από όποια διαφήμιση από φαρμακευτικές εταιρίες. Το Prozac ήταν το πρώτο από τα φάρμακα που έχουν ως βάση τη σεροτονίνη. Η έλλειψη σεροτονίνης στο περιβάλλον των εγκεφαλικών νευρικών κυττάρων έχει ως αποτέλεσμα την κακοδιαθεσία, την ανορεξία, ανωμαλίες στον ύπνο, έλλειψη συγκέντρωσης, έλλειψη ενδιαφέροντος, αίσθημα ενοχής, χαμηλό επίπεδο ενέργειας, σωματική και νοητική νωθρότητα και σκέψεις αυτοκαταστροφής (αυτοκτονίας). Σε μελέτες που έχουν επιστημονικά επιβεβαιωθεί, βρέθηκε ότι άτομα που κάνουν συστηματικά διαλογισμό έχουν υψηλότερα επίπεδα σεροτονίνης στον οργανισμό τους. [15] Έτσι, πιθανολογείται ότι ο διαλογισμός μπορεί να είναι αποτελεσματικός για τη θεραπεία και την πρόληψη της κατάθλιψης.

Νοητική ένταση (στρες)

Η πλήρης εξέταση αυτού του θέματος θα απαιτούσε να γραφτεί ένας ολόκληρος μεγάλος τόμος. Η έρευνα του στρες

και η θεραπεία του παρουσιάζουν πολλά και συγκεκριμένα προβλήματα μεθοδολογίας. Για παράδειγμα, πώς μπορεί κανείς να καθορίσει την έννοια και το βαθμό του στρες; Οι έρευνες μπορούν εύκολα να μετρήσουν την πίεση του αίματος, τον αριθμό των σφύξεων, τη χοληστερίνη, το ζάχαρο στο αίμα, τη βαρύτητα της καρδιοπάθειας, τον καρκίνο και το θάνατο. Πώς μετράμε, όμως, πόσα άτομα βασανίζονται από το στρες και σε ποιο βαθμό; Παρόλο που είναι ατελής, ας δεχθούμε το λειτουργικό ορισμό που δίνεται για το στρες στην εισαγωγή αυτού του άρθρου.

Θεωρώ ότι το στρες παίζει ένα σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της πλειονότητας των ασθενειών σήμερα και η αναγνώριση και θεραπεία του θα είναι μία μεγάλη πρόκληση στον 21ο αιώνα. Δεδομένου ότι φαίνεται πως είμαστε στα πρόθυρα μίας μεγάλης οικονομικής κρίσης, στον τομέα της υγείας για τα επόμενα είκοσι πέντε χρόνια φαίνεται ότι το στρες θα προκαλέσει πολλά προβλήματα.

Φανταστείτε ότι ξαφνικά βρίσκεστε σε μία κατάσταση που απειλείται η ζωή σας. Σε μια τέτοια περίπτωση, ως θηλαστικά, είμαστε προγραμματισμένοι να έχουμε μία έντονα στρεσογόνο σωματική αντίδραση. Μεγάλες ποσότητες αδρεναλίνης, κορτιζόλης και άλλων ορμονών θα εκλυθούν, προκειμένου να δράσουν σε συγκεκριμένα όργανα του σώματός μας. Η καρδιά μας θα χτυπάει πιο γρήγορα, το στόμα μας θα στεγνώνει και θα βρισκόμαστε σε μια κατάσταση συναγερμού. Θα είμαστε έτοιμοι να “πολεμήσουμε ή να το βάλουμε στα πόδια”. Αυτή η ορμονική αντίδραση έχει πιθανώς βοηθήσει τα θηλαστικά, συμπεριλαμβανομένου και του ανθρώπου, αρκετά καλά για εκατομμύρια χρόνια. Μπορεί να φανταστεί κανείς τις πολλές περιστάσεις κατά τις οποίες η αναγκαιότητα να είναι κανείς σε πλήρη σωματική και νοητική ετοιμότητα βοήθησε σαφώς την επιβίωση ανθρώπων και ζώων. Τώρα, ας έρθουμε γρήγορα στη σύγχρονη εποχή. Συνήθως βρισκόμαστε αντιμέτωποι κάθε εβδομάδα και πιθανώς καθημερινά σε καταστάσεις στρες, όχι μόνο για το φόβο του θανάτου αλλά και για πλήθος άλλων παραγόντων. Αντί για μία μαζική

ορμονική αποδέσμευση εξαιτίας μίας σοβαρής έκτακτης ανάγκης, δεχόμαστε μεγαλύτερες αλλά και συχνότερα εκκρίσεις κορτιζόλης, αδρεναλίνης και άλλων ορμονών που δημιουργούν υψηλότερη από τα επιθυμητά επίπεδα συγκέντρωσή τους στο αίμα. Αυτά τα υψηλότερα επίπεδα ορμονών κάνουν ύπουλα τη ζημιά τους σιγά-σιγά, με την πάροδο μηνών, χρόνων και δεκαετιών.

Απλώς κοιτάξτε τι συμβαίνει σε αυτούς που έχουν πάρει μεγάλες φαρμακευτικές δόσεις κορτιζόνης για χρόνια. Η κορτιζόνη είχε προβληθεί ως θεραπευτικό μέσο για την αρθρίτιδα πριν αρκετές δεκαετίες, μέχρις ότου οι σοβαρές της παρενέργειες έγιναν αντιληπτές. Η μακροχρόνια χρήση κορτικοειδών προκαλεί συχνά οιδήματα, διαβήτη, νοητικές διαταραχές, οστεοπόρωση, μυική ατροφία και άλλες σοβαρές επιπλοκές.

Έχουμε όλοι παρατηρήσει αυτό που και οι ερευνητές έχουν αποδείξει σχετικά με το μικρής διάρκειας, αλλά για μεγάλο χρονικό διάστημα, στρες. Πολλές μελέτες, συμπεριλαμβανομένης και της κλινικής πρακτικής του συγγραφέως, δείχνουν ότι το στρες είναι υπεύθυνο για περισσότερες από τις μισές επισκέψεις ασθενών στα γραφεία των ιατρών πρωτοβάθμιας φροντίδας. Παρόλο που η απόδειξη είναι δύσκολο να γίνει εφικτή με βεβαιότητα, καταρχήν, ένας πρόχειρος κατάλογος διαταραχών θα μπορούσε να περιλάβει τον αλκοολισμό, διάφορα είδη αλλεργιών, άγχος, άσθμα, καρκίνο, σύνδρομο χρόνιας κούρασης, χρόνιους πόνους, δυσκοιλιότητα, κατάθλιψη, διατροφικές διαταραχές, πονοκεφάλους ημικρανίες, καρδιοπάθεια, έρπη, υψηλή αρτηριακή πίεση, σεξουαλική ανικανότητα, ευερέθιστο έντερο, πεπτικό έλκος, διαταραχές ύπνου και γενικά ασθένειες σχετιζόμενες με το κάπνισμα. Τεράστιος ο κατάλογος! Μόλις πέρυσι η νόσος Αλτσχάιμερ προστέθηκε σε αυτόν τον κατάλογο. Ο Δρ. Robert Wilson και οι συνεργάτες του, στο Rush Medical Center του Σικάγου, βρήκαν ότι αυτοί που έζησαν τη ζωή τους με πολύ στρες ανέπτυξαν αργότερα την πάθηση Αλτσχάιμερ 2,4 φορές συχνότερα σε σύγκριση με εκείνους που είχαν μια ήρεμη σχετικά ζωή. [16] Έχοντας γνωρίσει προσωπικά περισσότερους από χίλιους ασθενείς με τις

οικογένειές τους που έπασχαν από Αλτσχάιμερ, νομίζω ότι αξίζει τον κόπο να προσπαθήσουμε να περιορίσουμε τον κίνδυνο νόσησης από αυτή την πάθηση. Οι περισσότερες οικογένειες προτιμούσαν ο συγγενής τους να πάσχει από καρκίνο, παρά να έχει Αλτσχάιμερ ή “εγκεφαλική έκπτωση”, όπως η πάθηση αυτή συνηθίζεται να λέγεται. Μεγάλο μέρος της έρευνας των επιστημόνων κατά τις περασμένες λίγες δεκαετίες είχε ως αντικείμενο τις επιδράσεις του διαλογισμού πάνω στο στρες. Μερικές μελέτες αφορούσαν στρες που προκλήθηκε εργαστηριακά, όπως με το να εκθέτουν άτομα σε πολύ δυνατά κορναρίσματα σε ακανόνιστα χρονικά διαστήματα. Ίσως το πιο δημιουργικό τεχνικό εργαστηριακό στρες πραγματοποιήθηκε, όταν μία ομάδα ατόμων πεπειραμένων στην άσκηση του διαλογισμού και ένας άλλος ίσος αριθμός εξεταζόμενων ατόμων κλήθηκαν να παρακολουθήσουν ορισμένες κινηματογραφικές ταινίες. Τους είπαν ότι στις ταινίες θα έβλεπαν πώς οι άνθρωποι μαθαίνουν την ξυλουργική τέχνη και το πείραμα θα αφορούσε τι μέτρηση διαφόρων ορμονών κατά τη διάρκεια της προβολής. Οι ερευνητές δεν τους αποκάλυψαν ότι θα παρακολουθούσαν μία ομάδα από ειδικούς κασκαντέρ, άνδρες και γυναίκες, σε ένα εικονικό εργαστήριο ξυλουργικής. Κατά την προβολή, ξαφνικά, τα άτομα που συμμετείχαν σε αυτήν, είδαν μηχανήματα του ξυλουργείου να κόβουν τα δάχτυλα, τις παλάμες, τα χέρια και τα πόδια ορισμένων ανδρών και γυναικών ενώ εργάζονταν, με αποτέλεσμα οι θεατές να υποστούν έντονο στρες. Αυτή η μελέτη και πολλές άλλες απέδειξαν ότι ο διαλογισμός έφερνε μία αξιοσημείωτη ύφεση της αντίδρασης του στρες και ότι οι διάφορες παράμετροι που μετρήθηκαν, όπως ο σφυγμός και η αρτηριακή πίεση, καθώς και τα επίπεδα κορτιζόλης και αδρεναλίνης, επέστρεψαν πιο γρήγορα στις κανονικές τους τιμές.

Προσφάτως, οι βιολογικές μέθοδοι για τον έλεγχο του κατά πόσον ο διαλογισμός ελαττώνει το στρες ενισχύθηκαν από μια ακόμα μελέτη. Το νιτρικό οξείδιο (NO) είναι ένα αντιοξειδωτικό στοιχείο που παράγεται φυσιολογικά μέσα στο σώμα με κάποιες περίπλοκες διεργασίες. Ο Δρ. D.H. Kim

και οι συνεργάτες του βρήκαν υψηλότερα τα επίπεδα παραγωγής νιτρικού οξειδίου (NO) σε ασκούμενους στο διαλογισμό. Αυτό αποδεικνύει ότι ο διαλογισμός, με την αύξηση του παραγόμενου (NO), ελαττώνει τις σοβαρές σωματικές βλάβες που προκαλούνται από οξειδωτικούς παράγοντες. [17]

Τότε και τώρα

Είκοσι πέντε χρόνια πιο πριν, δέχομαι ότι ήμουν κάπως άτολμος να "συστήσω" το διαλογισμό ως θεραπευτική μέθοδο. Συμμετείχα συστηματικά στην πρακτική άσκηση του διαλογισμού, αλλά πολλοί από τους συναδέλφους και τους ασθενείς μου θεωρούσαν ότι το να διαλογίζομαι ήταν μία παράξενη ιδιορρυθμία μου. Καθώς ήμουν ένας πολυάσχολος γιατρός παθολόγος, μου ήταν αδύνατο να ασχοληθώ συστηματικά με την έρευνα και μιλούσα για τα ενδεχόμενα οφέλη του διαλογισμού, χωρίς να είμαι και πολύ σίγουρος, ίσως σε έναν στους είκοσι ασθενείς μου. Επέλεγα άτομα των οποίων το στρες ήταν ολοφάνερα βασανιστικό. Μέχρι το 1986, δεν ξέρω ούτε ένα άτομο που να διαλογίστηκε τακτικά με βάση τις δικές μου συστάσεις. Το 2006, έπαψα να εργάζομαι στο ιατρείο μου και ασχολήθηκα με την κατ' οίκον νοσηλεία. Έτσι τα τελευταία λίγα χρόνια πρακτικής που μου απέμεναν, μπορούσα ελεύθερα να μιλάω σε οποιονδήποτε για το διαλογισμό. Τώρα, περίπου το 80% των ασθενών μου ήταν πάνω από εβδομήντα ετών. Στις μέρες μας, η ιδέα του διαλογισμού έχει γίνει τόσο της μόδας, που φαίνεται να γίνεται εύκολα αποδεκτή σχεδόν από όλους. Δεδομένου ότι οι περισσότεροι από τους μισούς ασθενείς μου είχαν παθήσεις σχετιζόμενες με το στρες, ήταν φυσικό να συζητώ το διαλογισμό ως ένα εναλλακτικό μέσον θεραπείας, όπως και η διακοπή του καπνίσματος, ο έλεγχος της διατροφής, η γυμναστική κλπ. Το βασικό εμπόδιο είναι ότι τα περισσότερα άτομα μου ανέφεραν ότι ήταν τόσο απασχολημένα, που δεν είχαν χρόνο να ασχοληθούν με το διαλογισμό. Όμως με τις προσπάθειές μου, περίπου το 10-15% των

ασθενών μου, προς το τέλος της καριέρας μου, δήλωναν ότι ασκούσαν κάποια τεχνική διαλογισμού.

Ερωτήσεις που υποβάλλονται συχνά

Έχοντας κάνει μερικές εκατοντάδες ομιλίες για τα οφέλη του διαλογισμού στην υγεία στις Ηνωμένες Πολιτείες και στον Καναδά, αναφέρω παρακάτω μια σύντομη σύνοψη μερικών από τις ερωτήσεις που πιο συχνά μου υπέβαλαν:

Ερώτηση: Στις μελέτες που έχουν γίνει, υπάρχει αναφορά στις διαφορές ανάμεσα στις τεχνικές διαλογισμού που χρησιμοποιούν οι εξεταζόμενοι;

Απάντηση: Αυτή είναι μία εξαιρετικά κριτική ερώτηση για την έρευνα. Στις διάφορες μελέτες υπάρχουν πράγματι κάποιες διαφορές στο είδος του διαλογισμού, στον αριθμό των εξεταζομένων που διαλογίζονται κάθε μέρα και στη διάρκεια του διαλογισμού τους. Είναι φανερό ότι υπάρχουν σημαντικές ατέλειες στην προσπάθεια τυποποίησης μίας τέτοιας έρευνας. Αυτό ισχύει, επίσης, σε σχεδόν όλες τις έρευνες στον τομέα του στρες, όπως έχει ήδη αναφερθεί. Όμως δε νομίζω ότι αυτό ελαττώνει την αξία που έχουν αυτές οι μελέτες, από την άποψη ότι δείχνουν καθαρά τα οφέλη του διαλογισμού. Το βασικό ερώτημα είναι πόση είναι η μείωση των ασθενειών, ο περιορισμός των επιπλοκών και η ενδεχόμενη μακροζωία που προκύπτει με το συστηματικό διαλογισμό.

Ερώτηση: Θα μπορούσε να προκύψει το ίδιο όφελος με αναδρομές ή με την απόλαυση κλασσικής μουσικής;

Απάντηση: Ο διαλογισμός σίγουρα έχει μια μοναδική επίδραση στη φυσιολογική λειτουργία του εγκεφάλου, όπως δείχνουν και τα εγκεφαλογραφήματα. Τα ίδια αποτελέσματα δεν έχουν διαπιστωθεί με την εφαρμογή άλλων πρακτικών, όπως η χαλάρωση, οι αναδρομές ή η ύπνωση. Οι διάφορες τεχνικές που χρησιμοποιούνται σε μελέτες δεν μας δίνουν

πάντα συγκρίσιμα στοιχεία, αλλά είμαι πολύ εντυπωσιασμένος από τις πιο πάνω τεχνικές σχετικά με την υψηλή αρτηριακή πίεση. Όπως παρατηρήθηκε σε αρκετές μελέτες βρέθηκε σταθερή μείωση της αρτηριακής πίεσης σε αυτούς που συνέχισαν να διαλογίζονται για μακρύ χρονικό διάστημα. Στις αναδρομές φάνηκε η αρτηριακή πίεση να μειώνεται κατά τη διάρκειά τους, αλλά η μείωση ήταν περιορισμένου χρόνου.

Ερώτηση: Στο παρελθόν, οι άνθρωποι διαλογίζονταν είτε για να διευρύνουν τη συνειδητότητά τους, είτε για να βρουν τον Θεό. Υπάρχουν μελέτες που να βεβαιώνουν αυτές τις θέσεις;

Απάντηση: Δεν υπάρχει εργαστηριακό πείραμα που να μπορέσει να απαντήσει σε αυτό που ρωτάτε με βεβαιότητα. Υπάρχει σίγουρα αξιόπιστη απόδειξη ότι κάθε άτομο είναι προικισμένο με ένα μη υλικό στοιχείο, με μία ουσία η οποία μπορεί να επιζεί μετά το σωματικό θάνατο του ανθρώπου, κι αυτό είναι η ψυχή. Επιτρέψτε μου να σας περιγράψω μία εμπειρία που είχα πριν από πολλά χρόνια, λίγο μετά την απόκτηση του πτυχίου της ιατρικής. Εργαζόμουν κάποιο Σάββατο και έκανα το συνηθισμένο έλεγχο των ασθενών μου σε ένα περιφερειακό νοσοκομείο Ένας άνδρας ασθενής μου, λίγο μεγαλύτερος από 50 ετών, είχε έρθει στο νοσοκομείο πέντε μέρες πιο πριν. Είχε υποστεί καρδιακή προσβολή και στη συνέχεια, καρδιακή ανακοπή ενώ ήδη νοσηλευόταν στη μονάδα εντατική θεραπείας. Με τη βοήθεια του προσωπικού, η επαναφορά του στη ζωή ήταν επιτυχής και έκτοτε δεν είχε σοβαρές επιπλοκές. Μπήκα στο δωμάτιό του και του συστήθηκα. Ύστερα από μία μακρά συζήτηση που είχαμε, μου είπε ότι κατά τη διάρκεια που είχε υποστεί ανακοπή, είχε αφήσει το σώμα του, αλλά αργότερα δεν το είχε πει σε κανένα. Εμένα μου το ανέφερε, γιατί από τη συζήτησή μας υπέθεσε ότι θα ήταν κάτι που με ενδιέφερε. Θυμόταν τα πάντα και είχε παρακολουθήσει τους γιατρούς και τις νοσοκόμες να εργάζονται πάνω στο σώμα του από ένα σημείο αιώρησής του, ψηλά, κοντά στην οροφή. Μπορούσε να περιγράψει λεπτομερέστατα τη λει-

τουργία του ιατρικού εξοπλισμού και το τι έλεγαν μέσα στην αίθουσα ανάνηψης. Μου είπε: «Κατάλαβα για πρώτη φορά στη ζωή μου ότι αυτό το σώμα που έχω είναι απλώς ένα όχημα που μεταφέρει εδώ και εκεί τον πραγματικό εαυτό μου».

Αυτή η συνομιλία έλαβε χώρα πριν το 1980 και πριν γίνει γνωστό το βιβλίο του Dr. Moody και οι δημοσιεύσεις που επακολούθησαν. Ο άνδρας αυτός φοβήθηκε να αναφέρει σε άλλους αυτή τη συγκεκριμένη του εμπειρία, διότι φοβόταν ότι θα μπορούσε να τον βάλουν σε ψυχιατρική κλινική, όταν θα είχε σταθεροποιηθεί η κατάσταση της σωματικής του υγείας.

Από τότε, παρόμοιες διηγήσεις έχουν γίνει γνωστές χιλιάδες φορές. Υπάρχει ολοφάνερα αξιόπιστη ιατρικά απόδειξη που δείχνει την ύπαρξη μίας συνειδητότητας, όπως αναφέρατε στην ερώτησή σας, που μπορεί να λειτουργεί ανεξάρτητα από το ανθρώπινο σώμα. Με εντυπωσιάζουν πολύ οι τελευταίες επιστημονικές εργασίες του Δρ. Wilder Penfield, του πατέρα της σύγχρονης νευρολογίας. Έχοντας αφιερώσει πενήντα χρόνια στη λειτουργία του εγκεφάλου έχει συμπεράνει ότι «Ο νους είναι ενέργεια» κι ακόμα πως η μορφή αυτής της ενέργειας είναι άσχετη με τις νευρικές συνάψεις που υπάρχουν μεταξύ των εγκεφαλικών κυττάρων. Το πώς λειτουργεί αυτή η ενέργεια είναι κάτι το άγνωστο στην επιστήμη. [18]

Ερώτηση: Είμαι πολύ νευρικός τύπος και δυσκολεύομαι να καθίζω ήσυχος σε διαλογισμό. Φαίνεται σαν το μυαλό μου να τρέχει συνεχώς με ένα εκατομμύριο μίλια την ώρα. Δε νομίζω ότι είμαι πλασμένος για να διαλογίζομαι. Επίσης, η σκέψη του «να μην κάνω κάτι» δεν μου είναι ιδιαίτερα φιλική. Δεν υπάρχει κάτι άλλο που θα μπορούσε να με βοηθήσει;

Απάντηση: Αν και υπάρχουν πολλές τεχνικές χαλάρωσης, η έρευνα έχει αποδείξει ότι ο διαλογισμός έχει τα καλύτερα αποτελέσματα στην ηρεμία του εγκεφάλου και του σώματος. Για κάποιον σαν κι εσένα, θα έβλεπα το διαλογισμό να τον βοηθάει. Όταν ένα άτομο αρχίζει να γυμνάζεται, ακόμα και σωματικά τού φαίνεται βαρύ στην αρχή. Ύστερα από λίγες εβδομάδες, ο νους φαίνεται να συνηθίζει και τότε παραπο-

νιέται κανείς εάν χάσει αυτή τη συνήθεια που του φαίνεται ότι αποδίδει. Καθώς ο νους μας τρέχει μέσα σε προγραμματισμούς, νομίζω ότι αν αρχίσεις να διαλογίζεσαι αρχικά έστω και για τρία λεπτά την ημέρα, αυτό θα αποτελέσει την αρχή μίας συνήθειας. Αν κάθε λίγες μέρες προσθέτεις και ένα επιπλέον λεπτό διαλογισμού, μέσα σε λίγους μήνες θα μπορείς να διαλογίζεσαι για μισή ώρα κάθε μέρα. Πολλοί άνθρωποι με τα δικά σου νοητικά χαρακτηριστικά αναφέρουν πως όταν συνήθισαν να διαλογίζονται τακτικά, αισθάνονταν ότι κάτι δεν πάει καλά, όταν έχαναν την ώρα του διαλογισμού τους που τους απέφερε μία αίσθηση γαλήνης.

Ερώτηση: Προσπάθησα να διαλογιστώ, αλλά απλώς δεν έχω χρόνο. Τι προτείνετε;

Απάντηση: Πολλοί άνθρωποι έχουν αυτή την εντύπωση, προτού αρχίσουν να διαλογίζονται. Πολλές φορές στη διάρκεια της ιατρικής μου εκπαίδευσης ήμουν πάρα πολύ απασχολημένος. Όσο ήμουν στην ιατρική σχολή, το είχα σαν αρχή να ξεκινάω κάθε μέρα διαλογιζόμενος για δύο ώρες. Διαπίστωσα ότι η συγκέντρωσή μου βελτιώθηκε και μπορούσα να απορροφώ επιστημονική ύλη γρηγορότερα από ό,τι προηγουμένως και ακόμα μπορούσα να τη συγκρατώ καλύτερα. Αυτό συνέβαινε το 1975, αλλά και αργότερα η έρευνα επιβεβαίωσε τις διαπιστώσεις μου. Νομίζω ότι αν πειραματιστείς, θα διαπιστώσεις πως έχεις μάλλον περισσότερο χρόνο παρά λιγότερο, ασκούμενος στο διαλογισμό.

Μελλοντικές κατευθύνσεις

Νομίζω ότι στην εποχή μας, μια διαφορά αντιλήψεων παρατηρείται στην ιατρική, αν και αργά. Γίναμε μάρτυρες μίας έκρηξης ιατρικών γνώσεων και εφαρμογών τον τελευταίο αιώνα. Οι θεραπευτικές προκλήσεις που τίθενται σήμερα μπορεί να αποδειχτούν μεγαλύτερης σημασίας από το να ανακαλύψουμε κάποιο νέο χάπι ή να βελτιώσουμε κάποια χειρουργική

τεχνική. Είναι προφανές ότι στο μέλλον, με τη συνεχή αύξηση των ιατρικών δαπανών, θα αντιμετωπίσουμε οικονομικά προβλήματα στην ιατρική περίθαλψη και φροντίδα. Όταν η σημερινή γενιά φτάσει στην ηλικία συνταξιοδότησης, πιθανώς θα είμαστε απροετοίμαστοι με τις παρούσες συνθήκες να το αντιμετωπίσουμε οικονομικά. Όμως ο διαλογισμός μπορεί να μας δώσει τη δυνατότητα να σωθούν δεκάδες εκατομμύρια δολάρια ετησίως και εκατοντάδες εκατομμύρια στο μέλλον από την ιατρική περίθαλψη.

Η έρευνα πάνω στο διαλογισμό και σε άλλα είδη φαρμάκων είναι ενδεχόμενο να ανθίσει. Το κοινό έχει έντονο ενδιαφέρον για νέα μέσα διατήρησης της υγείας του και καταπολέμησης των ασθενειών. Ο διαλογισμός μπορεί να αποδειχθεί ότι προσφέρει πολλά οφέλη τα οποία δεν είναι εφικτά με τη μέχρι σήμερα καθιερωμένη θεραπευτική προσέγγιση. Ακριβώς όπως η τακτική άσκηση δεν έχει υποκατάστατο, η έρευνα αποδεικνύει ότι το ίδιο συμβαίνει και με το διαλογισμό. Οι γνώσεις μας σχετικά με τις λειτουργίες του εγκεφάλου είναι πολύ περιορισμένες. Σε βρεφική ηλικία, θα μπορούσαμε να πούμε. Η επίλυση των μυστηρίων του εγκεφάλου και της λειτουργίας του νου θα βελτίωνε σημαντικά την επιστημονική γνώση και θα αποδείκνυε πώς ο διαλογισμός επαναπρογραμματίζει το νου μας με ένα θετικό τρόπο.

Ο διαλογισμός συστήνεται από τους γιατρούς για βοήθεια των ασθενών όλο και περισσότερο. Θα μπορούσε και θα έπρεπε να συστήνεται όχι μόνο από όλους τους γιατρούς που προσφέρουν πρωτοβάθμια ιατρική φροντίδα αλλά και από γιατρούς όλων των ειδικοτήτων. Μπορεί ο διαλογισμός στον 21ο αιώνα να είναι κάτι σαν το χάπι της βιταμίνης D στον προηγούμενο αιώνα. Ακόμη κι αν τα αποτελέσματα δεν μπορούν να εξηγηθούν πλήρως, όπως όταν κάποιος εξηγεί τη δράση των φαρμάκων, η επιτυχία του διαλογισμού σε ερευνητικές μελέτες δικαιούται μίας ισχυρής υποστήριξης. Προβλέπω οι προσφέροντες πρωτοβάθμια ιατρική φροντίδα να συστήνουν το διαλογισμό, ακριβώς όπως τη διακοπή του καπνίσματος ή τη σωματική άσκηση. Οι καρδιολόγοι θα εξακολουθούν να

συστήνουν τη βιταμίνη D μαζί με τη νιτρογλυκερίνη και την ασπιρίνη. Οι ψυχίατροι μπορεί να συστήνουν συστηματικά το διαλογισμό σε ένα σημαντικό αριθμό ασθενών τους.

Μερικές φορές αστειεύομαι, λέγοντας ότι μέρα με τη μέρα γίνομαι όλο και περισσότερο σαν τους ηλικιωμένους ασθενείς μου. Πολλές φορές αισθάνομαι πόνους στο σώμα, αισθάνομαι κουρασμένος και μπορώ να πάρω και έναν υπνάκο στην καρέκλα. Φαντάζομαι ότι καθώς γερνάω, οι κόρες μου θα με ελέγχουν κάθε μέρα να δουν όχι αν έχω πάρει τα χάπια μου, αλλά αλλά αν έχω διαλογιστεί!

*Ο **Matthew Raider**, M.D. πήρε το Πτυχίο της Ιατρικής με τιμητική διάκριση από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Michigan το 1979. Ολοκλήρωσε την ειδικότητά του ως οικογενειακός γιατρός το 1982. Ο Δρ. Raider στη συνέχεια, δίδασκε το γηριατρικό πρόγραμμα μαθημάτων της ειδικότητάς του στο «Middlesex» του Middletown της Πολιτείας Connecticut και αυτό εξακολουθεί να το κάνει μέχρι σήμερα. Στα τέλη της δεκαετίας του 1980, κατέλαβε μία θέση στο τμήμα Οικογενειακής και Κοινοτικής Ιατρικής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Connecticut. Ο Δρ. Raider εξακολουθεί να διδάσκει ειδικευόμενους γιατρούς καθώς και φοιτητές της ιατρικής και επαγγελματίες νοσηλευτές, βασιζόμενος στη μεγάλη εμπειρία του σε πάνω από 150.000 περιπτώσεις ασθενών, για μία περίοδο μεγαλύτερη από 30 χρόνια. Ο Δρ. Raider έχει, επίσης, μεγάλη πείρα στη θεραπευτική αντιμετώπιση ασθενών, εξαρτημένων από το αλκοόλ και τα ναρκωτικά. Διηύθυνε για τρία χρόνια το Θεραπευτικό Κέντρο «Rushford» στο Middletown της Πολιτείας του Connecticut και εκείνη την περίοδο νοσήλευσε περισσότερα από 3.000 άτομα με προβλήματα κατάχρησης ουσιών. Σήμερα, είναι διευθυντής τεσσάρων Κέντρων Υγείας στο κέντρο του Connecticut. Ο Δρ. Raider έχει για πολλά χρόνια διατηρήσει το ενδιαφέρον του για το διαλογισμό, τη χορτοφαγική διατροφή και τη σωματική άσκηση, όσον αφορά την αντοχή ανθρώπων και αθλητών. Άρχισε να διαλογίζεται κάτω από την*

καθοδήγηση του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ και του Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ από το 1975. Ο Matthew Raider έχει κάνει αρκετές εκατοντάδες ομιλίες στις Ηνωμένες Πολιτείες και στον Καναδά για το διαλογισμό από την άποψη της υγείας, επίσης, για τη χορτοφαγική διατροφή και τις παραθανάτιες εμπειρίες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΚΑΡΚΙΝΟΣ: ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΝΑ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΕΙ ΕΝΑ ΝΕΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ

Δρ. Saraswati Sukumar
Καθηγήτρια Ογκολογίας. Υπεύθυνη του τμήματος "Καρκίνου του Μαστού" στο Νοσοκομείου John's Hopkins, στη Βαλτιμόρη.

Διάγνωση: «Έχετε καρκίνο». Εύλογο ότι αυτά είναι τα πιο τρομακτικά λόγια που όταν τα ακούσουμε, αλλάζει η ζωή μας. Είναι αναμφισβήτητο το γεγονός ότι, παγκόσμια, περισσότεροι από 12 εκατομμύρια γυναίκες και άνδρες κάθε χρόνο νοσηλεύονται για καρκίνο. [1] Μόνο για τον καρκίνο του μαστού, σχεδόν 1.4 εκατομμύρια καινούριες περιπτώσεις καρκίνου διαγιγνώσκονται παγκόσμια κάθε χρόνο και σχεδόν 500.000 γυναίκες πεθαίνουν από την ασθένεια αυτή. [2] Περισσότεροι από 2.5 εκατομμύρια επιζώντες από καρκίνο του μαστού ζουν μόνο στις Ηνωμένες Πολιτείες. [3] Επειδή τα ποσοστά θανάτων από καρκίνο του μαστού μειώνονται ως αποτέλεσμα καλύτερων διαγνωστικών μεθόδων και προγραμμάτων θεραπείας, ο αριθμός των επιζώντων συνεχίζει να αυξάνεται. Σήμερα, στη συνέχεια της διάλεξής μου, θα εστιαστώ στον καρκίνο του μαστού και σημειώνω ότι η ίδια περίπου πορεία ακολουθείται σε όλους σχεδόν τους τύπους καρκίνου των ενηλίκων.

Παρότι η ταχύτητα με την οποία γίνονται οι βελτιώσεις στη διάγνωση και στην κλινική θεραπεία του καρκίνου έχει βελτιωθεί, μπορώ να πω πως αυτά μπορούν να ικανοποιή-

σουν τις προσδοκίες εκείνων που πάσχουν σήμερα από αυτή την ασθένεια αλλά και των στενών συγγενών τους. Ως μία ερευνήτρια για τον καρκίνο του μαστού, τα τελευταία τριάντα χρόνια, έχω γίνει μάρτυρας ορισμένων ιδιαιτέρων εξελίξεων σχετικά με τη θεραπεία ασθενών με καρκίνο του μαστού. Η έγκαιρη διάγνωση σήμερα οδηγεί στην αποκάλυψη πολλών περιπτώσεων σε ένα πρώιμο στάδιο και όταν δεν υπάρχουν μεταστάσεις, το ποσοστό θεραπείας βρίσκεται κοντά στο 90%. Επίσης, καλύτεροι μέθοδοι, ώστε να αποφεύγονται οι παρενέργειες από τη χημειοθεραπεία, έχουν ως αποτέλεσμα αυτή η εμπειρία να βιώνεται με λιγότερο πόνο και τρόμο. Η μελέτη ως προς το ρόλο του DNA στην εκδήλωση κακοήθων παθήσεων έχει οδηγήσει σε κάποιες συγκλονιστικά πρωτότυπες θεραπείες που αποσκοπούν στη μετάλλαξη γονιδίων, για να διορθώσουν ή να εξουδετερώσουν το ρόλο της κληρονομικότητας. Η χρήση του Tamoxifen ή ουσιών που αναστέλλουν την παραγωγή της αρωματάσης και το αντίσωμα Trastuzumab για τη θεραπεία του καρκίνου του μαστού είναι δύο συγκλονιστικά παραδείγματα τού πόσο κρίσιμη ήταν η έρευνα, ώστε να επινοηθούν καινούριες μέθοδοι θεραπείας.

Καθώς η θεραπεία γίνεται αποτελεσματικότερη κάθε χρόνο για πολλούς τύπους καρκίνου, ο καρκίνος μεταλλάσσεται από μία οξεία ασθένεια σε χρόνια, όπως ο διαβήτης και οι διάφορες μορφές καρδιοπάθειας. Σήμερα, υπάρχουν σχεδόν 28 εκατομμύρια επιζώντες μόνον από τον καρκίνο του μαστού στον κόσμο. [4] Για αυτούς το να συνεχίζουν να ζουν όσο το δυνατόν πιο φυσιολογικά, παρά την τρομερή τους εμπειρία και το φόβο για επανεμφάνιση της νόσου, είναι μία πραγματικότητα που πρέπει να αντιμετωπίσουν. Το να συνεχίσουν να διαχειρίζονται τις μακροχρόνιες παρενέργειες της θεραπείας του καρκίνου στις οποίες υπεβλήθη το σώμα τους, συχνά, είναι μία αναγκαιότητα. Η επιβίωση των ασθενών φέρνει μαζί της τις δικές της ειδικές ανάγκες και προβλήματα.

Για να καταλάβουμε τις έννοιες που παρουσιάζονται σε αυτό το κεφάλαιο, είναι ανάγκη να καταλάβουμε τι είναι ο καρκίνος του μαστού και τι γνωρίζουμε εμείς σχετικά με την

κατάληξή του.

Ο μαστός αποτελείται από 8-20 πορώδεις δενδροειδείς διακλαδώσεις του μαζικού αδένα που εκκρίνει το γάλα. Ο κορμός κάθε τέτοιου δένδρου καταλήγει στη θηλή. Ολόκληρο το δένδρο του αδένα σχηματίζεται από μία εσωτερική στιβάδα επιθηλιακών κυττάρων και μία εξωτερική μυική στιβάδα. Το γάλα παράγεται στα λοβία των αδένων, τα οποία θα μπορούσαν να παρομοιαστούν με άνθη στο τέλος των κλαδιών ενός δέντρου. Μοιάζουν, δηλαδή, με ένα ανθισμένο δένδρο την άνοιξη. Πιο συχνά, ο καρκίνος του μαστού δημιουργείται ακριβώς από τη στιβάδα των κυττάρων που σχηματίζουν τους γαλακτοφόρους αγωγούς ή τα λοβία τα οποία προμηθεύουν τους αγωγούς με γάλα. Οι περισσότεροι καρκίνοι του μαστού παρατηρούνται στις γυναίκες, αλλά και ένας μικρός αριθμός ανδρών μπορεί να νοσήσει από καρκίνο του μαστού.

Ένας αριθμός παραγόντων παίζουν αποφασιστικό ρόλο για τα είδη της θεραπευτικής αγωγής, όπως και για τη μέθοδο χειρουργικής αντιμετώπισης του καρκίνου του μαστού. Η θεραπεία περιλαμβάνει εκτός από τη χειρουργική επέμβαση και ορμονοθεραπεία, χημειοθεραπεία και ακτινοβολίες. Όμως, και μόνη η εγχείρηση μπορεί να επιφέρει θεραπεία σε ένα μεγάλο αριθμό περιπτώσεων. Για να εξασφαλιστεί, ωστόσο, μεγαλύτερη βεβαιότητα για μακροχρόνια επιβίωση χωρίς υποτροπή, αρκετά προγράμματα χημειοθεραπείας εφαρμόζονται κυρίως μετά τις χειρουργικές επεμβάσεις. Η επίδραση της χημειοθεραπείας έγκειται στο να καταστρέψει τα καρκινικά κύτταρα, τα οποία διαιρούνται ταχύτατα και διαχέονται παντού μέσα στο σώμα. Αλλά επειδή δεν επηρεάζονται μόνο τα καρκινικά κύτταρα αλλά κι άλλα φυσιολογικά κύτταρα, η χημειοθεραπεία προκαλεί συχνά σε άλλα μέρη του σώματος βλάβες, όπως τριχόπτωση και πεπτικές διαταραχές. Η ακτινοβολία ενδείκνυται, επίσης, ειδικά μετά από τη χειρουργική επέμβαση στο μαστό και μειώνει σημαντικά τα ποσοστά υποτροπής κι έτσι, σε πολλές περιπτώσεις, η ακτινοβολία και η χημειοθεραπεία επιμηκύνει την επιβίωση.

Στις ημέρες μας, τα ποσοστά επιβίωσης με τις διάφορες

θεραπείες του καρκίνου σε ολόκληρο τον κόσμο έχουν χαρακτηριστικά αυξηθεί. Σε γενικές γραμμές, περισσότερες από 8 στις 10 γυναίκες, στις οποίες διαγνώστηκε η ασθένεια εγκαίρως, επιζούν τουλάχιστον για 5 ή περισσότερα χρόνια.

Για να καταλάβουμε τις εξελίξεις που έχουν γίνει στη διάγνωση και τη θεραπεία του καρκίνου του μαστού, θα πρέπει να κοιτάξουμε εν συντομία την ιστορία της πάθησης. Πόσο νωρίς στην ιστορία περιγράφτηκε για πρώτη φορά ο καρκίνος του μαστού, ποιες ήταν οι θεραπευτικές αγωγές που χρησιμοποιούνταν και πόσο αυτές έχουν εξελιχθεί. Η πιο παλιά περιγραφή καρκίνου ήταν αυτή του καρκίνου του μαστού στην Αίγυπτο και χρονολογείται γύρω στο 1600 π.Χ. Ο Πάπυρος του Edwin Smith περίγραφε οκτώ περιπτώσεις όγκων ή εξελκώσεων του μαστού που αντιμετωπίστηκαν με καυτηριασμό, με την δήλωση ότι δεν υπάρχει θεραπευτική αγωγή για την ασθένεια. Πέρασαν έκτοτε αιώνες χωρίς καμία καινοτομία στη θεραπεία. Εντούτοις, όταν οι γιατροί απέκτησαν μία καλύτερη κατανόηση του κυκλοφορικού συστήματος, τον 17ο αιώνα, αντιλήφθηκαν να υπάρχει μια σχέση μεταξύ του καρκίνου του μαστού και των λεμφαδένων της μασχάλης, που επέτρεπε στα κύτταρα του όγκου να διασκορπιστούν σε ολόκληρο το υπόλοιπο σώμα. Αυτό οδήγησε τους τότε χειρουργούς στην αφαίρεση των λεμφικών αδένων, μαζί με τον μαζικό αδένα και τον υποκείμενο μυ του στήθους. Πρωτοπόρος ο Γάλλος χειρουργός Jean Louis Petit (1674-1750) και αργότερα, ο Σκωτσέζος Benjamin Bell (1749-1806). Η ριζική μαστεκτομή του Halsted συχνά περιελάμβανε αφαίρεση και των δύο μαστών, των συστοίχων λεμφαδένων και των υποκείμενων μυών του στήθους, γεγονός που οδηγούσε σε μακροχρόνιο πόνο και αναπηρία.

Η σύγχρονη χημειοθεραπεία αναπτύχθηκε μετά τον 2ο Παγκόσμιο Πόλεμο κι ένας μεγάλος αριθμός φαρμάκων χημειοθεραπείας είναι σήμερα σε ευρεία χρήση.

Μία διάγνωση καρκίνου, από την αρχή μέχρι το τέλος μιας επιτυχημένης θεραπείας αλλά και για μεγάλο διάστημα στη συνέχεια, συνοδεύεται από φόβο και άγχος. Για το λόγο

αυτό, ένας αυξανόμενος αριθμός ασθενών στρέφονται προς διάφορες παρεμβάσεις για τον έλεγχο του συναισθηματικού άγχους που σχετίζεται με τον καρκίνο. Μελέτες παρεμβάσεων στο σώμα και το νου, που περιλαμβάνουν διαλογισμό, τρόπους χαλάρωσης, γιόγκα και τάι τσι, για να αναφέρουμε μερικές μόνο μεθόδους που έχουν δείξει ότι μειώνουν τον πόνο, την ανησυχία, την αϋπνία, τις ναυτίες, τις εξάψεις και ακόμα βελτιώνουν την διάθεση, τις βλέπουμε καθημερινά να εφαρμόζονται διεθνώς.

Οι ογκολόγοι κάνουν έρευνες, για να δώσουν πειστική απόδειξη ότι με τη μία ή την άλλη σύγχρονη μέθοδο, συχνά δικής τους επινόησης, μπορούν να ανακουφίσουν τους ασθενείς τους. Ένας αυξανόμενος αριθμός μελετών έχουν πράγματι αρχίσει να παρέχουν σαφείς αποδείξεις ότι οι τεχνικές που αφορούν συγχρόνως σώμα και νου είναι ωφέλιμες και αποτελούν χρήσιμες ενέργειες στη θεραπεία του καρκίνου. Σε ένα άρθρο [5] της εφημερίδας του "Κρατικού Ινστιτούτου για τον Καρκίνο" αναφερόταν πως «οι γιατροί ψάχνουν διαρκώς να βρουν τρόπους θεραπείας για να βοηθήσουν τους ασθενείς τους» και οι μελέτες καταλήγουν στο διαλογισμό, τη γιόγκα και τη σωματική άσκηση.

Ένα πράγμα είναι σίγουρο. Το να έχεις καρκίνο του μαστού σού αλλάζει την ζωή. Όχι μόνο σου μεταβάλλει την εξωτερική εμφάνιση, αλλά το πιο σπουδαίο, αλλάζει και τον τρόπο σκέψης σου για τη ζωή. Ο φόβος για υποτροπή και θάνατο προβάλλει με απειλητικές διαστάσεις. Είκοσι δύο έως πενήντα τοις εκατό των επιζώντων από καρκίνο του μαστού έχουν ανάγκη για ψυχολογική βοήθεια για την κατάθλιψη που παρουσιάζουν. Η αγωνία είναι υπέρτατη: αρχίζει από την ώρα της διάγνωσης και διαρκεί ολόκληρη τη ζωή. Απώλεια βάρους, κατάθλιψη, φόβος, αγωνία ελαττωμένη αυτοεκτίμηση και αυτοαποδοχή εμφανίζονται συνήθως από τους επιζώντες από καρκίνο. Υπάρχουν πολλές εν δυνάμει πηγές άγχους που αναπτύσσονται από τη στιγμή που θα διαγνωστεί ο καρκίνος του μαστού στις γυναίκες, καθώς και για την ποιότητα ζωής και τη διάθεσης των επιζώντων από καρκίνο του μαστού. Το

θέμα είναι: Μπορεί κανείς να ξεπεράσει ή να μετριάσει τα αποτελέσματα της αγωνίας των ασθενών, έτσι ώστε να αντιμετωπίσει τη δοκιμασία του με ηρεμία, αλλά επίσης και να προετοιμάσει το νου με τέτοιο τρόπο, ώστε τα θετικά αποτελέσματα των εξετάσεων να του δίνουν αισιοδοξία, ενώ τα αρνητικά που είναι εξουθενωτικά να του δίνουν κάποια ελπίδα; Η απάντηση γίνεται πιο σαφής, μέρα με τη μέρα και είναι ένα σταθερό «ΝΑΙ».

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η άσκηση του διαλογισμού είναι η πιο αποτελεσματική τεχνική για να έρθει το σώμα και ο νους σε μία κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης και επαναφοράς της ισορροπίας και για να επιτρέψουν στην κλασική θεραπεία να λειτουργήσει με επιτυχία. Έτσι, υπάρχουν πολλοί γιατροί που θεωρούν ότι οι θεραπείες σώματος - νου, όπως είναι ο διαλογισμός, θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως πρόσθετα μέσα στην κλασική θεραπεία του καρκίνου. Ένας αυξανόμενος αριθμός ιατρών έχει στραφεί προς αυτές τις παρεμβάσεις για τον έλεγχο του συναισθηματικού άγχους που σχετίζονται με τον καρκίνο και κονδύλια για έρευνα έχουν διατεθεί, ώστε πολλές τέτοιες παρεμβάσεις να εκτιμηθούν για την αποτελεσματικότητά τους. Υπάρχει κάποια σύνδεση μεταξύ της αγχώδους κατάστασης του νου και της φυσικής κατάστασης του σώματος; Μπορεί αλλάζοντας τη μία, να μεταβληθεί και η άλλη;

Η επίδραση της κατάστασης του νου και τα αποτελέσματά της πάνω στη φυσική κατάσταση του σώματος είναι αναντίρρητη. Λέγεται ότι όταν το σώμα μας εκτεθεί σε μία ξαφνική ένταση ή απειλή, ανταποκρινόμαστε με μία χαρακτηριστική αντίδραση “μάχης ή φυγής”. Οι ορμόνες αδρεναλίνη και νοραδρεναλίνη ταχύτατα απελευθερώνονται από τα επινεφρίδια, με αποτέλεσμα μία αύξηση της πίεσης του αίματος και του αριθμού των σφυγμών, επίσης, γρηγορότερη αναπνοή και αυξημένη ροή αίματος στους μυς, ώστε να μπορέσει το σώμα να αντιδράσει ανάλογα. Συγχρόνως, ο νους βιώνει συνεχή υπερένταση κατά τη διάρκεια της ασθένειας και ο ασθενής αναρωτιέται: «Αντιμετωπίζουν οι γιατροί την περίπτωσή μου με

τον καλύτερο τρόπο; Θα έχω την καλύτερη δυνατή θεραπεία; Ποιες είναι οι σωστές επιλογές της θεραπείας; Ποιες παρενέργειες θα υποφέρω κατά τη διάρκεια της θεραπείας; Τι θα γίνει μετά τα αποτελέσματα των εξετάσεων που θα πάρω; Πόσο θα ζήσω; Πώς θα συνεχίσει η οικογένειά μου τη ζωή της; Τελευταίο αλλά εξίσου σημαντικό, θα καλύψει η ασφαλιστική μου εταιρία το κόστος της θεραπείας μου; Ο ασθενής βομβαρδίζεται με μία υπερπληθώρα αγχωτικών προβλημάτων. Η θλίψη υποβαθμίζει οδυνηρά την ποιότητα ζωής και την ψυχολογία των επιζώντων από καρκίνο. Πώς μπορεί λοιπόν κανείς να το χειριστεί, ώστε ο νους να μπορεί να παραμένει γαλήνιος σε κάθε περίπτωση;

Ο διαλογισμός από τη φύση του προκαλεί την εμφάνιση αντιδράσεων μέσα στο σώμα μας, οι οποίες αναιρούν τα αποτελέσματα της “μάχη ή φυγή” ανταπόκρισης. Είναι μία κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης κατά την οποία η αναπνοή, οι παλμοί, η πίεση του αίματος και ο μεταβολισμός μας μειώνονται.

Ο διαλογισμός σε συνδυασμό με άσκηση έχει δείξει ότι μειώνει τον πόνο, την ανησυχία, την αϋπνία, τις σχετικές με τη θεραπεία ναυτίες και εξάψεις. Ακόμα, βελτιώνει τη διάθεση, μειώνει την πίεση του αίματος, τον καρδιακό παλμό και τον αναπνευστικό ρυθμό. [7] Ο διαλογισμός επηρεάζει το σώμα, ακριβώς με τον αντίθετο τρόπο από αυτόν που κάνει το άγχος, επαναφέροντας το σώμα σε μία ήρεμη κατάσταση, βοηθώντας το να αποκαταστήσει αυτό το ίδιο τη ζημιά και να προλάβει μια καινούρια πιθανή ζημιά που θα οφείλεται στα αποτελέσματα του άγχους στο σώμα. Η άσκηση του διαλογισμού θωρακίζει από το χρόνιο άγχος, επιτρέπει στον καρδιακό ρυθμό και την αναπνοή να επιβραδύνονται, την αρτηριακή πίεση να αποκτήσει κανονικότητα και ο οργανισμός να χρησιμοποιεί το οξυγόνο της αναπνοής πιο αποτελεσματικά. Ακόμα, κάτι σημαντικό είναι ότι τα επινεφρίδια παράγουν λιγότερη κορτιζόλη, ο εγκέφαλός γερνά με πιο αργό ρυθμό και η λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος βελτιώνεται. Ο νους, επίσης, γαληνεύει και αυξάνεται η δημιουργικότητα του ασθενούς.

Ο διαλογισμός στο Εσωτερικό Φως και τον Ήχο, τον οποίο

έχω ασκήσει τα τελευταία 30 χρόνια, με έχει βοηθήσει σε κάθε περίπτωση να ζω τη ζωή μου με ηρεμία. Εξωτερικά φαίνεται ότι τίποτε δεν μου προκαλεί άγχος: Οι απαιτήσεις της οικογενειακής ζωής, οι χωρίς τέλος απαιτήσεις του να ηγούμαι μίας ερευνητικής ομάδας για τον καρκίνο του μαστού, οι προσπάθειες για νέες επιχορηγήσεις για τις μελέτες μας, οι αναφορές προόδου, τα σεμινάρια και οι δημόσιες εμφανίσεις αντιμετωπίζονται από μένα με ασύγκριτη αποφασιστικότητα. Ακόμα, μία συνεχής παρηγοριά μέσα στις δοκιμασίες, τα βάσανα και τις στιγμές απογοήτευσης είναι η ισχυρή νοητική δύναμη που μου προσφέρει ο διαλογισμός. Αυτός μας παρέχει, όπως μου είπε κάποτε ένας φίλος, ένα «αόρατο οχυρό» ή μια «ιδεατή αίσθηση θετικότητας» που εξαφανίζει κάθε αρνητικότητα. Η τεχνική του διαλογισμού είναι μία “επιστήμη”, καθώς τα αποτελέσματα αυτής της τεχνικής με τους ίδιους όρους δίνουν ίδια αποτελέσματα. Μπορούν να αναπαραχθούν με τα ίδια αποτελέσματα, όταν πραγματοποιούνται σύμφωνα με τα ίδια πρωτόκολλα. Η τεχνική είναι απλή: Καθόμαστε σε ένα ήσυχο μέρος, χωρίς θορύβους που να μας αποσπούν την προσοχή, ακινητοποιούμε το σώμα μας στην πιο άνετη για μας στάση ενώ συγχρόνως επαναλαμβάνουμε ένα ιερό όνομα. Σταδιακά, χάνουμε την αίσθηση του σώματός μας και αρχίζουμε νοερά να βλέπουμε φώτα διαφορετικών χρωμάτων και σχημάτων ενώ συγχρόνως ακούμε ευχάριστες μελωδίες. Αυτά, μας λέει ο πνευματικός μας Διδάσκαλος, είναι το Εσωτερικό Φως και ο Ήχος, τα οποία τα βιώνουμε, μόνον όταν αποσύρουμε την προσοχή μας από το σώμα μας και πάψουν τα αισθητήριά μας όργανα να δέχονται ερεθίσματα από το περιβάλλον. Όταν η προσοχή μας εσωστραφεί, τότε δε λειτουργούμε (η συνειδητότητά μας) πλέον από το επίπεδο του νου αλλά από το επίπεδο της ψυχής. Τότε, αισθανόμαστε μακαριότητα και ειρήνη, καθώς και μία αίσθηση που διαποτίζει και γαληνεύει όλα τα γεγονότα της ημέρας, τις διαπροσωπικές σχέσεις με τους συνεργάτες και με την οικογένειά μας και μας κάνει να απολαμβάνουμε την άσκηση του διαλογισμού μας κάθε μέρα. Όπως γράφει τόσο όμορφα ο φίλος και συνάδελφος μου για το

διαλογισμό Δρ. Mark Young στο βιβλίο του: «Με τη συνειδητοποίηση ότι είμαστε συνδεδεμένοι με τη Μονιμότητα, σταδιακά αφήνουμε το φόβο που μας διακατέχει και αρχίζουμε να ρίχνουμε φευγαλέες ματιές στο ότι πάντα υπάρχει συνέχεια και με αυτή την πίστη αποκτούμε θάρρος και ελπίδα».

Συμπερασματικά, μπορούμε να πούμε ότι το μυστήριο του “θεραπεύειν” τον καρκίνο παραμένει άλυτο. Η μακαριότητα, όμως, που επιτυγχάνεται μέσω του διαλογισμού θα μπορούσε να είναι ένα ισχυρό εργαλείο, για να επαναφέρει την ηρεμία στο νου και να δυναμώνει την ικανότητα του σώματος να κινητοποιεί τους μηχανισμούς αυτοίασης που διαθέτει. Μία ιατρική αποδοχή που θα δέχεται τη δύναμη του διαλογισμού ως μέσο για συμπληρωματική θεραπεία με τις επικρατούσες κλασικές μεθόδους θεραπείας στην ογκολογία, θα αποτελεί μια ελπίδα των ασθενών στο μέλλον.

*Η **Saraswati Sukumar** είναι καθηγήτρια ογκολογίας, καθηγήτρια παθολογανατομίας και καθηγήτρια του τμήματος ανθρώπινης μοριακής και κυτταρικής γενετικής, στο νοσοκομείο John's Hopkins, στην Βαλτιμόρη. Υπηρετεί στο ίδιο νοσοκομείο ως συνδιευθυντής στο “Πρόγραμμα για τον Καρκίνο του Μαστού”. Η Δρ. Saraswati Sukumar εργάζεταιι στον τομέα του καρκίνου του μαστού από το 1978. Ανέλαβε την πρώτη πανεπιστημιακή της θέση στο «Salk Institute in La Jolla» στην Καλιφόρνια το 1989 και μετά μετακινήθηκε στο Ογκολογικό Κέντρο John's Hopkins το 1994 ως συνεργαζόμενη καθηγήτρια και διευθύντρια της Βασικής Έρευνας στο νεοσύστατο πρόγραμμα έρευνας για τον καρκίνο του μαστού. Προάχθηκε σε Τακτική Καθηγήτρια το 2001. Έχει συγγράψει περισσότερες από 140 επιστημονικές εργασίες και το εργαστηριακό της έργο εκτείνεται σε όλο το φάσμα της βασικής έρευνας για τις προκλινικές μελέτες. Μυήθηκε στο διαλογισμό στο Φως και τον Ήχο το 1972.*

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΟΧΗ

Δρ. Kunwarjit Singh Duggal

«Κάθισε κάτω και μη μιλάς!» Αυτά ήταν τα λόγια των γονέων μου, του πατέρα μου Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ και της μητέρας μου Μάτα Ρίτα Τζι, τα οποία άκουγα αρκετές φορές την ημέρα, κάθε ημέρα της ζωής μου. Ήταν μία από τις πλέον συνηθισμένες φράσεις που άκουγα ως παιδί, αλλά και καθώς μεγάλωνα, κάτι που ήταν πολύ λογικό άλλωστε, αφού ήμουν πολύ άτακτος. Όπως θα έκαναν τα περισσότερα παιδιά στη θέση μου, καθόμουν ήσυχος για λίγο και κατόπιν άρχιζα πάλι τα ίδια, δηλαδή να τρέχω, να φωνάζω, να παίζω διάφορα παιχνίδια και να κάνω μεγάλη φασαρία. Στο νεανικό μυαλό μου αυτό ήταν ένα είδος αυστηρής πειθαρχίας και έκανα ό,τι μπορούσα, όπως κάνουν τα περισσότερα παιδιά, για να επαναστατήσω απέναντι σε μία δομή και μία οργάνωση που όμως αργότερα, θα αποδεικνυόταν πράγματι πολύ ωφέλιμη στη ζωή μου.

Δεν μπορούσα να γνωρίζω τότε ότι οι γονείς μου μού χάριζαν ένα δώρο, το καλύτερο δώρο που μου έχει δοθεί ποτέ, το οποίο θα με οδηγούσε, την ύπαρξή μου ως ψυχή, στο Μονοπάτι της επανένωσης με τον Θεό, τον Δημιουργό μας.

Οι πέντε αυτές κοινές λέξεις αποτελούν και τη βασική αρχή του διαλογισμού και μας επιτρέπουν να αρχίσουμε να αποσύρουμε την προσοχή μας από τον υλικό κόσμο και να την κατευθύνουμε προς τον Θεό. Η συνειδητοποίηση ότι ο καθένας από εμάς αποτελεί ένα μικρό τμήμα του Θεού είχε

ριζωθεί βαθιά μέσα μου από μικρή ηλικία και με το μεγάλο δώρο στο οποίο αναφέρθηκα προηγουμένως, διδάχτηκα και εκπαιδεύτηκα στον τρόπο με τον οποίο μπορούσα να έχω πρόσβαση στα Εσωτερικά πνευματικά επίπεδα, πράγμα που μου επέτρεψε να επιτύχω μία ευρύτερη κατανόηση της ύπαρξής μου και των στόχων μου, ως ψυχή που κάποτε αποχωρίστηκε από τον Δημιουργό της.

Το δώρο του διαλογισμού, όπως διδάσκεται από τους Μεγάλους Διδασκάλους του Σαντ Ματ και όπως περιγράφεται στην αρχή αυτού του βιβλίου από τον Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ, μάς επιτρέπει να επιβεβαιώσουμε την Εσωτερική μας σύνδεση με τον Θεό και να έχουμε μία άμεση εμπειρία του μεγαλείου του Κυρίου σε όλη Του την δόξα. Η Σούρατ Σαμπντ Γιόγκα, η μορφή του διαλογισμού που διδάσκεται από τους Μεγάλους Διδασκάλους του Σαντ Ματ, ελευθερώνει τη συνειδητότητά μας από όλους τους εγκόσμιους περισπασμούς και στη συνέχεια, μας επιτρέπει να δεχθούμε τον Θεό στην πλέον αγνή μορφή Του. Ο διαλογισμός είναι μία μέθοδος, μέσω της οποίας μπορούμε να συνδεθούμε με τον Θεό και να εξερευνήσουμε την έμφυτη πνευματική ουσία της ύπαρξής μας. Αυτή η πνευματική αφύπνιση με οδηγούσε σε κάθε στάδιο της ζωής μου: στην παιδική ηλικία, στην εφηβεία, στα χρόνια των σπουδών μου και στην ιατρική σχολή που φοίτησα αργότερα, μέχρι και σήμερα που κάνω την ειδικότητά μου στον τομέα της Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης.

Αυτό που κατάλαβα πολύ καλά, κατά τα τελευταία δέκα χρόνια σπουδών και έρευνας, είναι το ότι τα οφέλη του διαλογισμού δεν περιορίζονται μόνο στο πνευματικό επίπεδο. Τα οφέλη αυτά επεκτείνονται σε κάθε πλευρά της ανθρώπινης ζωής, δηλαδή τη συναισθηματική, τη φυσική, τη νοητική και βεβαίως την πνευματική πλευρά της ζωής μας. Προσωπικά, έχω δει ότι ο διαλογισμός συμβάλλει στην καλύτερη απόδοση, στη νοητική διαύγεια, στη συναισθηματική σταθερότητα και ευεξία, στην καλή υγεία, αλλά και στη θεραπεία και την πρόληψη πολλών παθήσεων. Για να αναλύσω, όμως, το πώς άρχισα να βιώνω τα φυσικά οφέλη του διαλογισμού, πρέπει να

πάω πίσω, στη δεκαετία του 1990.

Ενώ βρισκόμουν σε εφηβική ηλικία, μεγάλωνα σε ένα προάστιο του Σικάγου. Οι Ηνωμένες Πολιτείες, με πρόεδρο τον Μπιλ Κλίντον, περνούσαν μία περίοδο οικονομικής άνθησης. Η ανθρωπότητα είχε μπει σε μία φρενήρη κατάσταση με τη χρήση του διαδικτύου, που αποτελούσε μία νέα λεωφόρο χωρίς τέλος στον κόσμο των πληροφοριών. Αλλά το σημαντικότερο για μένα ήταν ότι ο θεός του μπάσκετ, ο Michael Jordan, οδηγούσε την ομάδα των Chicago Bulls στο να γίνει ίσως η ισχυρότερη αθλητική δυναστεία που υπήρξε ποτέ. Κάτω από την αρχηγία και την καθοδήγηση του Phil Jackson, του «δασκάλου του Ζεν», όπως τον αποκαλούσαν, οι Chicago Bulls κατάφεραν να κερδίσουν έξι εθνικά πρωταθλήματα σε διάστημα οκτώ ετών (κατά την περίοδο αυτή ο Michael Jordan είχε σταματήσει το μπάσκετ για ενάμιση χρόνο, προκειμένου να πραγματοποιήσει το παιδικό του όνειρο να παίξει, μπέιζμπολ, κι αυτό στοίχισε στην ομάδα του Σικάγου δύο χαμένα πρωταθλήματα). Ο Phil Jackson, όπως ήταν γνωστό σ' όλο τον κόσμο των σπορ, έβαζε συχνά τους παίκτες του να διαλογίζονται πριν από τους αγώνες, βελτιώνοντας έτσι την απόδοσή τους χωρίς φαρμακευτικά σκευάσματα. Ζητώντας από τους παίκτες να κάθονται σε σιωπή και διαλογισμό και να οραματίζονται τους εαυτούς τους να παίζουν με μέγιστη απόδοση, παρατηρούσε συγκεκριμένες αλλαγές στην ομάδα. Το παιχνίδι γινόταν πιο αργό, όμως οι πάσες και οι βολές γίνονταν με ασύγκριτη ακρίβεια και η νοητική καθαρότητα των παικτών μείωνε στο ελάχιστο τα λάθη και την απώλεια κατοχής της μπάλας. Γενικά, το παιχνίδι τους ήταν αβίαστο, με ροή και συνέχεια. Τα αποτελέσματα για τον Phil Jackson ήταν εκπληκτικά. Έξι τίτλοι με την ομάδα των Chicago Bulls και πέντε επί πλέον με τους Los Angeles Lakers, έχοντας μάλιστα να αντιμετωπίσει τις μεγαλύτερες προσωπικότητες στην ιστορία του αθλητισμού, όπως τον Michael Jordan, τον Scottie Pippen, τον Kobe Bryant και τον Shaquil O'Neil. Το επαναστατικό προπονητικό του σύστημα εκτίναξε τον Phil Jackson στην πρώτη θέση, πιο πάνω ακόμη κι από τον μεγάλο

προπονητή της Boston Celties, τον "The Red" Auerbach που θεωρείται ως ο μεγαλύτερος προπονητής στην ιστορία του (NBA). Ο Phil Jackson είχε την ικανότητα να ανεβάζει τους αθλητές του σε ένα επίπεδο ανώτερο από τις ήδη εντυπωσιακές φυσικές τους δυνατότητες, χρησιμοποιώντας μία τεχνική που βασιζόταν ακριβώς στην φιλοσοφία τού «Κάθισε κάτω και μην μιλάς». Ήταν ο διαλογισμός αυτό που έδινε στο «δάσκαλο του Ζεν», Phil Jackson, και τις ομάδες τις οποίες προπονούσε ένα ασύγκριτο πλεονέκτημα έναντι των αντιπάλων τους; Πιστεύω ότι η απάντηση που δίνουν όλοι σ' αυτό το ερώτημα είναι ένα ηχηρό «ΝΑΙ»!

Τότε, για μένα, έναν έφηβο που αγαπούσε πολύ το μπάσκετ, αυτό αποτελούσε μία έμπρακτη απόδειξη για τα οφέλη του διαλογισμού, σ' έναν κόσμο που πιο σημαντικός από οτιδήποτε άλλο για τους περισσότερους εφήβους είναι ο κόσμος των σπορ.

Οι γονείς μου άρχισαν να το εκμεταλλεύονται αυτό και συχνά με "ξεγελούσαν", για να κάνω περισσότερο διαλογισμό και να γίνω όπως μου έλεγαν «σαν τον Μάικ». Ίσως είναι περιττό να πω ότι άρχισα έτσι να αφιερώνω ατέλειωτες ώρες σε διαλογισμό, πριν από κάθε προπόνηση που πήγαινα. Ο διαλογισμός που έκανα μού έδινε την ικανότητα που χρειαζόμουν για να βελτιώνω τον βαθμό της αυτοσυγκέντρωσής μου και τη νοητική μου δύναμη. Και οι δύο αυτοί παράγοντες ενίσχυαν την απόδοσή μου μέσα στο γήπεδο. Τα αποτελέσματα ήταν εμφανή. Το παίξιμό μου βελτιωνόταν όλο και περισσότερο. Όμως, το σωματικό μου ύψος, όπως προκαθοριζόταν από τους γενετικούς μου παράγοντες, δεν ακολουθούσε ακριβώς το ρυθμό της πνευματικής μου ανάπτυξης κι έτσι τα όνειρα που είχα κάνει ως παιδί για το μπάσκετ και το NBA έμειναν μόνο όνειρα ανεκπλήρωτα.

Προχωρώντας γρήγορα μερικά χρόνια μπροστά, στα χρόνια του κολεγίου, της ιατρικής σχολής και κατόπιν στην περίοδο που έπαιρνα την ειδικότητά μου ως γιατρός, άρχισα να συνειδητοποιώ τα ολοένα αυξανόμενα κατάπληκτικά αποτελέσματα του διαλογισμού, τόσο σε πνευματικό όσο και σε

φυσικό επίπεδο. Ειδικά τα οφέλη του διαλογισμού σε σχέση με τη διαχείριση του άγχους, άρχισαν να αποτελούν ένα συνεχώς επαναλαμβανόμενο φαινόμενο για μένα. Στα επείγοντα ιατρικά περιστατικά που συναντούσα σε καθημερινή βάση, άρχισα να καταλαβαίνω πόσο σημαντικό είναι να διατηρεί κάποιος την ψυχραιμία του στις καταστάσεις αυτές, κυρίως όταν προσπαθεί να βοηθήσει ανθρώπους που διατρέχουν πολύ μεγάλο κίνδυνο. Ένα συνηθισμένο δίδαγμα στους φοιτητές κάθε ιατρικής σχολής είναι το ότι όταν αντιμετωπίζεις ένα επείγον περιστατικό, πρέπει, πριν τρέξεις να βοηθήσεις τον ασθενή, να "παίρνεις πρώτα το δικό σου σφυγμό". Αυτό σου επιτρέπει να βεβαιωθείς ότι δεν έχεις πολύ άγχος ο ίδιος, πράγμα που θα εμπόδιζε την καθαρή σκέψη και θα μπορούσε να οδηγήσει σε βιαστικές αποφάσεις, όταν πρόκειται για μία κατάσταση ζωής ή θανάτου για τον ασθενή. Γρήγορα παρατήρησα ότι δεν ένιωθα να πανικοβάλλομαι, όταν υπήρχε ένα τέτοιο περιστατικό μπροστά μου. Αντιθέτως, ήμουν σε θέση να σκέφτομαι με διαύγεια και να οδηγούμαι σε σωστές αποφάσεις, οι οποίες ήταν καθοριστικές για την υγεία ανθρώπων που κινδύνευαν ακόμη και να πεθάνουν. Το άγχος που μπορεί να είχα εξαιτίας της σοβαρότητας της κατάστασης των ασθενών μου δε φαινόταν ποτέ τόσο έντονο, ώστε να με καταβάλει.

Η κατανόηση που είχα αποκτήσει σε σχέση με τον κύκλο της ζωής και τη μετενσάρκωση των ψυχών, θεωρώντας το φυσικό θάνατο σαν ένα γλυκό τέλος της φυσικής μας ύπαρξης, με είχε απαλλάξει ακριβώς από τον φόβο του θανάτου κι αυτό πιστεύω ότι μεταφραζόταν στο να μπορώ να φροντίζω τους ασθενείς μου με περισσότερη συμπόνια. Τη διαύγεια με την οποία μπορούσα να σκέφτομαι κάτω από πολύ πιεστικές συνθήκες, την αποδίδω κυρίως στην άσκηση του διαλογισμού. Οι αποδείξεις υπήρχαν για μένα σε επίπεδο άμεσης προσωπικής εμπειρίας. Ο διαλογισμός, δηλαδή, δε βοηθά μόνο στη μείωση του φόβου και του άγχους των ασθενών, αλλά βοηθά και τους ίδιους τους γιατρούς και τους νοσηλευτές ή τις νοσηλεύτριες και αυτό τους οδηγεί σε ένα πολύ καλύτερο επίπεδο φροντίδας των ασθενών τους.

Κατά κανόνα, τα νοσοκομεία χρησιμοποιούν τυποποιημένες μεθόδους θεραπείες, αφού έχουν γίνει παρατεταμένες ιατρικές έρευνες και δοκιμές οι οποίες οδηγούν στην *Τεκμηριωμένη Ιατρική*. Υπάρχουν πολλές θεωρίες οι οποίες αρχικά τίθενται ως “Πιθανότητες”, και στη συνέχεια δοκιμάζονται σε πειραματόζωα. Όταν υπάρξουν θετικά αποτελέσματα, οι μέθοδοι καθώς και τα φάρμακα δοκιμάζονται και σε μικρές ομάδες ανθρώπων και αργότερα σε μεγαλύτερες, ώσπου, έπειτα από αρκετά χρόνια εκτεταμένης έρευνας, μπορεί να οδηγήσουν ή όχι σε ιατρικές ανακαλύψεις, οι οποίες μπορούν και να αλλάξουν τις τυποποιημένες αυτές θεραπείες που εφαρμόζονταν ευρέως μέχρι τότε. Στο Δυτικό κόσμο, η μεθοδολογία αυτή οδηγεί σε νέες κλινικές και φαρμακευτικές μεθόδους θεραπείας που ακολουθούνται κάτω από την παρακολούθηση ενός έμπειρου γιατρού. Και ενώ το σύστημα αυτό είναι υπέροχο για τα φάρμακα κι άλλες μορφές κλινικής θεραπείας οι οποίες μπορούν να μελετηθούν σχετικά εύκολα, υπάρχει προβληματισμός, όταν καλείται κανείς να εφαρμόσει μια μέθοδο για την αξιολόγηση άλλων συστημάτων θεραπείας που έλκουν την καταγωγή τους από την Ανατολή και οι οποίες πρακτικά είναι δυσκολότερο να μελετηθούν. Στα συστήματα αυτά συμπεριλαμβάνεται η Αγιουρβέδα, η Κινέζικη παραδοσιακή ιατρική, ο βελονισμός, η δακτυλοτυπία, η φυσιοθεραπεία, η ομοιοπαθητική και ο διαλογισμός. Η δυσκολία σε σχέση με τα συστήματα αυτά έγκειται στην έλλειψη τυποποίησης, καθώς οι περισσότερο ολιστικές αυτές προσεγγίσεις της υγείας του ατόμου τροποποιούνται συχνά σύμφωνα με το είδος ζωής που ακολουθεί κάποιος, αλλά και με άλλους διαφορετικούς παράγοντες. Έτσι, αυτές οι τόσο λαοφιλείς μέθοδοι στην Ανατολή, συνήθως συναντούν την αδιαφορία ή και την απόρριψη από την Δυτική ιατρική επιστήμη με το αντεπιχείρημα ότι “Δεν υπάρχει κάποια απτή πειραματική απόδειξη για όλα αυτά”.

Πρόσφατες έρευνες, όμως, έχουν αρχίσει να εφαρμόζονται στους χώρους αυτούς με καταπληκτικά αποτελέσματα. Εγώ θα αναφερθώ εδώ μόνο στο διαλογισμό, σημειώνοντας όμως, ότι όλοι αυτοί οι τομείς ελέγχονται τώρα ευρέως μεν,

αλλά με κάποιο δισταγμό από τους ερευνητές της Δυτικής ιατρικής επιστήμης, παρά το γεγονός ότι η εφαρμογή τους στις χώρες της Ανατολής είναι σε καθημερινή χρήση εδώ και πολλούς αιώνες. Ένα σημείο, λοιπόν, το οποίο είναι ιδιαίτερα σημαντικό είναι το όφελος που μπορούν να αποκομίσουν άνθρωποι που εργάζονται οι ίδιοι στον τομέα της υγείας, μέσω της άσκησης του διαλογισμού, σε σχέση με τη μείωση του άγχους και την αύξηση της απόδοσής τους. Όπως μπορεί να διαπιστώσει κανείς από τα στοιχεία που ακολουθούν, ο ρόλος του διαλογισμού ως άσκηση για το ίδιο το νοσηλευτικό προσωπικό είναι και αξιόπιστος και καθοριστικός, καθώς μπορεί να εξασφαλίσει την ασφαλή εξαγωγή συμπερασμάτων, αλλά και ένα βέλτιστο επίπεδο ιατρικής φροντίδας για κάθε ασθενή και για κάθε περίπτωση.

Σε μία μελέτη του Παιδιατρικού Τμήματος της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Galveston, στο Τέξας, χρησιμοποιήθηκε μία "Τεχνική Μείωσης του Άγχους μέσω της Συγκέντρωσης της Προσοχής". Η έρευνα έγινε στο νοσηλευτικό προσωπικό του Παιδιατρικού τμήματος και μελετήθηκαν τα επίπεδα άγχους, η δύναμη, η ευεξία, καθώς και οι σφυγμοί του συγκεκριμένου προσωπικού, προκειμένου να βγουν συμπεράσματα πριν και αμέσως μετά από ένα χρόνο, όταν τα άτομα θα παρακολουθούσαν μία σειρά μαθημάτων 8 εβδομάδων με σύγχρονη άσκηση στο διαλογισμό. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντικές βελτιώσεις για την ομάδα που συμμετείχε στο πείραμα ενεργά, τόσο αμέσως μετά τις 8 εβδομάδες, όσο και έπειτα από ένα χρόνο, ενώ μια άλλη ομάδα ελέγχου (χωρίς άσκηση στο διαλογισμό) δεν είχε την παραμικρή βελτίωση σε καμία μέτρηση. Οι συγγραφείς αυτής της μελέτης καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι τα μαθήματα "Μείωσης του Άγχους μέσω της Συγκέντρωσης της Προσοχής" οδήγησαν σε σημαντική ελάττωση του άγχους ενώ παρατηρήθηκε καθημερινή αύξηση πνευματικών εμπειριών και τα αποτελέσματα αυτά παρέμειναν σε ισχύ επί ένα τουλάχιστον έτος. [1]

Μία άλλη μελέτη έγινε στο Χειρουργικό Τμήμα της Mayo Clinic, όπου αξιολογήθηκε η επίδραση του διαλογισμού σε

νοσοκόμες οι οποίες συμμετείχαν σε ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης στη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών. Η άσκηση του διαλογισμού γινόταν σε τριαντάλεπτες συνεδρίες, τέσσερις φορές την εβδομάδα επί ένα μήνα. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντικές βελτιώσεις στη διαχείριση του άγχους και της ανησυχίας κι ένα υψηλό βαθμό αίσθησης ικανοποίησης, με αυτό το πρόγραμμα διαλογισμού. [2]

Κάποια άλλη μελέτη στην Αυστραλία εστιάστηκε ειδικά στα αποτελέσματα του διαλογισμού στα επίπεδα άγχους φοιτητών ιατρικών σχολών. Οι φοιτητές και οι φοιτήτριες που συμμετείχαν στην έρευνα διαλογίζονταν καθημερινά επί οκτώ εβδομάδες, με στόχο να εξαχθούν συμπεράσματα σε σχέση με την κατάθλιψη, το άγχος και την ανησυχία. Σχετικές έρευνες έχουν αποδείξει ότι, κατά κανόνα, οι φοιτητές των ιατρικών σχολών, σε σύγκριση με τον κοινό πληθυσμό, παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και ανησυχίας. Στην προηγούμενη μελέτη, τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική μείωση σε όλους αυτούς τους τομείς. Μία πρόσθετη αξιολόγηση, οκτώ εβδομάδες μετά την ολοκλήρωση των μαθημάτων διαλογισμού, αποκάλυψε ότι οι θετικές συνέπειες εξακολουθούσαν να υφίστανται. [3]

Μία άλλη πιλοτική μελέτη στη Σχολή Νοσοκόμων του Πανεπιστημίου Σίτυ της Νέας Υόρκης έδωσε παρόμοια αποτελέσματα, έπειτα από ένα μήνα άσκησης στο διαλογισμό. Οι φοιτητές και οι φοιτήτριες που συμμετείχαν αισθάνονταν περισσότερο χαλαροί και ήρεμοι, βίωναν μεγαλύτερη ισορροπία και είχαν αυξημένη συγκέντρωση μετά την εφαρμογή αυτής της πρακτικής. [4]

Εκείνο που μας δείχνουν αυτές οι μελέτες είναι ότι μπορούμε πράγματι να χρησιμοποιούμε ασκήσεις διαλογισμού για το νοσηλευτικό μας προσωπικό και αυτό με τη σειρά του μπορεί να οδηγήσει σε πληρέστερες και περισσότερο ανθρώπινες υπηρεσίες για τους ασθενείς μας. Φαντασθείτε ένα νοσοκομειακό περιβάλλον στο οποίο το προσωπικό των γιατρών, των νοσοκόμων, των θεραπευτών και όλο το βοηθητικό προσωπικό να αποτελείται από ανθρώπους περισσότερο

συγκεντρωμένους και εστιασμένους στο έργο τους. Ήρεμους και με περισσότερη κατανόηση για τα προβλήματα των ασθενών. Από την άλλη μεριά, γνωρίζουμε την τρέχουσα κατάσταση των περισσότερων νοσοκομείων σήμερα, όπου όλα οφείλουν να γίνονται γρήγορα, κάτω από την πίεση διοικητικών απαιτήσεων, κι όπου οι θεραπευόμενοι πρέπει να παίρνουν εξιτήριο σύμφωνα με τις συμβάσεις των ασφαλιστικών τους ταμείων. Από την πλευρά τους, οι γιατροί και οι νοσηλευτές συχνά εξαναγκάζονται να παραμελούν τους ασθενείς τους, μη μπορώντας να παραβιάσουν κάποιους αυστηρούς συνδικαλιστικούς περιορισμούς σε σχέση με την τήρηση των ωραρίων εργασίας τους. Αν υπήρχε δικαίωμα επιλογής, νομίζω ότι θα ήταν πολύ δύσκολο να βρεθεί κάποιος που θα επέλεγε αυτή την κατάσταση που αμέσως πιο πριν περιγράφηκε.

Έχουμε πράγματι ευκαιρίες να βάλουμε σε εφαρμογή αλλαγές οι οποίες θα βοηθήσουν στη βελτίωση της φροντίδας των ασθενών, καθώς περνάει ο καιρός. Αν ήταν στο δικό μου χέρι, θα έκανα ό,τι χρειάζεται για να εξασφαλισθεί η ενθάρρυνση και η εφαρμογή προγραμμάτων διαλογισμού στα νοσηλευτικά ιδρύματα, όχι μόνο για το προσωπικό, αλλά και για τους ασθενείς και ακόμη και για τα αγαπημένα τους πρόσωπα.

Ως γιατρός στον τομέα της Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης, φυσίατρος κατά την ιατρική ορολογία και σύμφωνα με τον καθιερωμένο πλέον όρο, βλέπω πολλούς ασθενείς και γνωρίζω τις ασθένειες και τις παθήσεις που τους απασχολούν. Το συνηθέστερο από τα συμπτώματα που συναντώ, τόσο σε δικούς μου ασθενείς όσο και σε άλλους γενικότερα, είναι ο πόνος. Ο πόνος είναι μία από οι βασικότερες αιτίες σ’ αυτή τη ζωή που μας φέρνουν πιο κοντά στους ανθρώπους. Ειδικά σε περιπτώσεις χρόνιου πόνου είναι αναγκαίο να παρέχονται στους ασθενείς συνδυασμοί θεραπειών για την ανακούφισή τους, αντί να βασιζόμαστε μόνο σε μία αγωγή και να ελπίζουμε ότι αυτή μόνη θα λειτουργήσει. Αξιοπρόσεκτο πάντως θεωρώ το γεγονός ότι η θεραπεία του πόνου είναι ένας από τους τομείς της ιατρικής οι οποίοι υστερούν σε επαρκή και κατάλληλη αντιμετώπιση, αφήνοντας χωρίς πολλές ελπίδες

πολλούς ανθρώπους να υποφέρουν. Ένα θέμα το οποίο με ενδιαφέρει προσωπικά και για το οποίο έχουν γίνει πρόσφατα αρκετές έρευνες είναι τα αποτελέσματα που μπορεί να έχει ο διαλογισμός στον έλεγχο του πόνου.

Σε μία πρόσφατη μελέτη στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου “Wake Forest”, οι συμμετέχοντες υποβλήθηκαν σε μία ειδική εξέταση μέτρησης αντιδράσεων σε ερεθίσματα πόνου. Οι μετρήσεις έγιναν στην αρχή της μελέτης, δηλαδή πριν από το σημείο εκκίνησης και στη συνέχεια, έπειτα από τέσσερις ημέρες άσκησης στο διαλογισμό. Μετά το διαλογισμό παρατηρήθηκε σε ποσοστό 57% μείωση της έκτασης πόνου και 40% μείωση της έντασης του πόνου. Με τη χρήση της μαγνητικής τομογραφίας, οι ερευνητές ήταν σε θέση να παρατηρήσουν ότι συγκεκριμένες περιοχές του εγκεφάλου είχαν υποστεί αλλαγές κατά τη διάρκεια του πόνου σε σχέση με την κατάσταση του εγκεφάλου, προ και μετά την άσκηση στο διαλογισμό. [5]

Μία άλλη πρόσφατη μελέτη στη Γερμανία αποκάλυψε, επίσης, ότι οι συμμετέχοντες σε αυτή ασθενείς παρουσίασαν χαμηλότερες ενδείξεις έντασης πόνου, έπειτα από διαλογισμό, σε δοκιμές με διάφορα βλαπτικά ερεθίσματα. Σύμφωνα με τη μελέτη αυτή, άνθρωποι που διαλογίζονται παρουσιάζουν υψηλότερο βαθμό αντοχής στον πόνο σε σχέση με άλλους που δε διαλογίζονται, αλλά και συγκριτικά με άτομα μιας άλλης ομάδας στην οποία εφαρμόστηκε πειραματικά ηλεκτροβελονισμός. Η μελέτη αυτή επιβεβαίωσε μία σχετική αναλγησία που παρατηρείται μετά την άσκηση του διαλογισμού. [6]

Ιατροί που εργάζονται στον τομέα αντιμετώπισης χρόνιου πόνου έχουν αρχίσει να δημοσιεύουν αρκετά σημαντικά άρθρα για την επίδραση του διαλογισμού στον πόνο. Σε μία τελευταία μελέτη που έγινε πάλι στη Γερμανία εξετάστηκαν γυναίκες οι οποίες υπέφεραν από ινομυαλγία, πριν και μετά την εφαρμογή ενός προγράμματος οκτώ εβδομάδων με μαθήματα διαλογισμού και ασκήσεις γιόγκα. Με την άσκηση του διαλογισμού και της γιόγκα, παρατηρήθηκαν σημαντικές βελτιώσεις σε σχέση με την ποιότητα ζωής, τον πόνο, την κατάθλιψη, το άγχος, τις σωματικές ενοχλήσεις και την

ευσυγκινησία. [7] Παρόμοια αποτελέσματα παρατηρήθηκαν έπειτα από μία παρεμφερή μελέτη και στο Τέξας, με ανθρώπους που υπέφεραν από ινομυαλγία. Και εδώ υπήρχαν βελτιώσεις σε σχέση με τον πόνο, τη δυσκαμψία, το άγχος, την κατάθλιψη, το αίσθημα κόπωσης και τη γενική κατάσταση της υγείας των συμμετεχόντων. [8]

Ερευνητές της ιατρικής σχολής «Warren Alpert» του Πανεπιστημίου Brown μελέτησαν την επίδραση του διαλογισμού σε γυναίκες οι οποίες υπέφεραν από χρόνιο πόνο στην περιοχή της πυέλου. Η μελέτη αυτή σχεδιάστηκε έπειτα από τεκμηριωμένα συμπεράσματα για τα οφέλη του διαλογισμού σε ασθενείς που υπέφεραν από πόνους καρκίνου, πόνους στη σπονδυλική στήλη και ημικρανίες. Έτσι, έπειτα από ένα πρόγραμμα διαλογισμού οκτώ εβδομάδων, σημειώθηκαν σημαντικές βελτιώσεις σε μετρήσεις ενδείξεων πόνου, φυσικής λειτουργίας, νοητικής υγείας και κοινωνικής συμπεριφοράς. [9] Τα οφέλη, όμως, του διαλογισμού δε σταματούν εδώ. Μία άλλη πρόσφατη μελέτη στο Πανεπιστήμιο του Drexel καταλήγει στο συμπέρασμα ότι ο διαλογισμός έχει αξιοπρόσεκτα αποτελέσματα ως προς την ποιότητα ζωής ασθενών που υποφέρουν από επώδυνη διαβητική περιφερειακή νευροπάθεια.[10]

Το ερώτημα, επομένως, είναι πώς ακριβώς αλλάζει τη βιολογία μας και τη φέρνει σε φυσιολογικό επίπεδο ο διαλογισμός; Η απάντηση στο ερώτημα αυτό γίνεται πιο συγκεκριμένη, καθώς περνάει ο καιρός. Όλο και περισσότερες είναι οι έρευνες οι οποίες γίνονται για τη μελέτη συγκεκριμένων περιοχών του εγκεφάλου, οι οποίες επηρεάζονται από το διαλογισμό. Η επιστήμη της πνευματικότητας εμπλουτίζεται διαρκώς με αποδείξεις, καθώς τα νέα δεδομένα που υπάρχουν μας πείθουν για την αξία των πνευματικών ασκήσεων.

Το ηλεκτροεγκεφαλογράφημα (ΗΕΓ) είναι μία μέθοδος καταγραφής ηλεκτρικών κυμάτων στην επιφάνεια του εγκεφάλου, η οποία μάς παρέχει πληροφορίες των δραστηριοτήτων οι οποίες λαμβάνουν χώρα μέσα στον ίδιο τον εγκέφαλό μας. Μία μελέτη στο «Ίδρυμα Νοητικών Επιστημών» της Καλιφόρνιας χρησιμοποίησε πρόσφατα την ηλεκτροεγκεφα-

λογραφία για την εξέταση ανθρώπων πριν, κατά την διάρκεια και μετά από έκθεση σε απρόβλεπτα οπτικά και ηχητικά ερεθίσματα, όπως έντονοι τρομακτικοί κρότοι με σκοπό την πρόκληση ταραχής. Οι ερευνητές, με τη βοήθεια των εγκεφαλογραφημάτων, βρήκαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα σε διαλογιζόμενους και μη. Ενώ άνθρωποι που δε διαλογίζονταν παρουσίαζαν αυξημένα επίπεδα άγχους, τα επίπεδα άλλων που είχαν προχωρήσει στο διαλογισμό ήταν πολύ χαμηλότερα. Επιπλέον, τα χαμηλά αυτά επίπεδα άγχους φαινόταν να συνεχίζονται σε όσους διαλογίζονται, ακόμη και μετά το πέρας του πειραματικού προγράμματος. [11] Σε μία διαφορετική μελέτη, βασισμένη όμως κι αυτή στη χρήση ηλεκτροεγκεφαλογραφημάτων, οι ερευνητές μπόρεσαν να εντοπίσουν κατά το διαλογισμό αυξημένη δραστηριότητα σε κέντρα του εγκεφάλου. Οι παρατηρήσεις αυτές της αυξημένης δραστηριότητας στον εγκέφαλο έρχονται να επιβεβαιώσουν τις περιγραφές της “mayama”, μίας θεωρίας από τη Γιόγκα, η οποία περιγράφει τα επίπεδα στοχασμού, συγκέντρωσης και ενότητας που σχετίζονται με μία βαθύτερη κατανόηση που επιτυγχάνεται μέσω του διαλογισμού.[12]

Σε μία άλλη μελέτη που έγινε με τη χρήση μαγνητικής απεικόνισης οι συμμετέχοντες παρέμειναν σε σιωπηλό διαλογισμό και επαναλάμβαναν νοερά κάποιο μάντρα. Στα άτομα αυτά παρατηρήθηκε αυξημένη δραστηριότητα σε ορισμένα σημεία του φλοιού του εγκεφάλου τους. Η μελέτη αυτή επιβεβαιώνει προηγούμενες έρευνες οι οποίες είχαν, επίσης, βεβαιώσει την ενεργοποίηση ορισμένων περιοχών του εγκεφάλου, όπως της περιοχής του ιππόκαμπου, κατά τη διάρκεια του διαλογισμού. Είναι πολύ ενδιαφέρον το ότι ο ιππόκαμπος εμπλέκεται στη λειτουργία της μνήμης και εξηγεί γιατί ο διαλογισμός συμβάλει στη βελτίωση της προσοχής και της μνήμης με τη συνεχή του άσκηση. [13]

Ακόμη και σε ανθρώπους οι οποίοι υποφέρουν ήδη από απώλεια μνήμης, ο διαλογισμός μπορεί να λειτουργήσει θετικά ενώ συγχρόνως σχετίζεται και με τις αλλαγές διάθεσης που τη συνοδεύουν. Ερευνητές Ολιστικής Ιατρικής στο «Jefferson

Myrna Brind Center» στην Πενσυλβάνια βρήκαν πολλές θετικές επιρροές του διαλογισμού σε νευροψυχικές καταστάσεις, όπως στην κακή διάθεση, το άγχος και την αυξημένη εγκεφαλική ροή αίματος σε ασθενείς με απώλεια μνήμης, έπειτα από ένα πρόγραμμα οκτώ εβδομάδων με δωδεκάλεπτη άσκηση διαλογισμού ημερησίως. [14] Το Τμήμα Πυρηνικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου της Πενσυλβάνια προχώρησε πάλι στην εξέταση αυτών των ασθενών με τη χρήση τομογράφων εκπομπής φωτονίων και παρατήρησαν σημαντική αύξηση της ροής του αίματος, όπως και βελτιώσεις στη λεκτική ικανότητα και τη μνήμη. [15]

Αυτό, όμως, που είναι ακόμη περισσότερο ενδιαφέρον, είναι τα σχεδόν άμεσα αποτελέσματα του διαλογισμού σε γνωστικό επίπεδο. Σύμφωνα με μία πρόσφατη δημοσίευση μιας μελέτης στο Πανεπιστήμιο «Wake Forest» παρατηρήθηκε ότι ακόμη και τέσσερις ημέρες άσκησης στο διαλογισμού έχουν ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της ικανότητας της προσοχής, τη λεκτική επάρκεια, την οπτική κωδικοποίηση και την ενδυνάμωση της μνήμης, μειώνοντας συγχρόνως το αίσθημα κόπωσης και άγχους και αυξάνοντας την ικανότητα συγκέντρωσης. [16]

Αποδείξεις όπως οι προηγούμενες είναι πολύ ενθαρρυντικές, ειδικά σε περιπτώσεις ανθρώπων που δεν είχαν ασκηθεί στο διαλογισμό προηγουμένως. Τα άμεσα αποτελέσματα είναι περισσότερο ευχάριστα και προωθούν περισσότερο τα προσωπικά μας κίνητρα για την άσκηση του διαλογισμού. Όπως, βέβαια, γνωρίζει κάθε προχωρημένο στο διαλογισμό άτομο, προκειμένου να βελτιωθούν και να αυξηθούν οι εμπειρίες κάποιου, απαιτείται συνεχής και επίμονη άσκηση. Παρ' όλα αυτά, συγκεκριμένα αποτελέσματα τα οποία οι διαλογιζόμενοι βιώνουν άμεσα, ακόμη κι αν πρόκειται για αρχάριους, οδηγούν σε καταστάσεις πολύ σημαντικές που μπορούν να αλλάξουν την ζωή τους προς το καλύτερο.

Το εύρος από τα οφέλη τα οποία προκύπτουν από την τακτική άσκηση του διαλογισμού μπορεί να είναι πολύ μεγάλο. Κάθε τομέας της ζωής μας, πνευματικός, σωματικός, νοητικός, συναισθηματικός ή νευροψυχολογικός, μπορεί να

επηρεασθεί σημαντικά. Οι τόσο ενθαρρυντικές αυτές έρευνες που προαναφέραμε δεν αποτελούν σε καμία περίπτωση μία πλήρη σύνοψη των αποδείξεων που υπάρχουν σ' αυτό το θέμα. Είναι μία απλή ένδειξη για το πόσο μπορεί να αλλάξει τη ζωή ενός ανθρώπου η άσκηση στο διαλογισμό. Ο Διαλογισμός στο Φως (Jyoti Meditation), όπως διδάσκεται από τους πνευματικούς Διδασκάλους του Σαντ Ματ, είναι μία απλή μέθοδος η οποία μπορεί να εφαρμόζεται οπουδήποτε και από όλους. Το ταξίδι για το άνοιγμα του Εσωτερικού μας οφθαλμού και την βελτίωση της φυσικής μας ύπαρξης αρχίζει με αυτές τις πέντε απλές λέξεις: "Κάθισε κάτω και μην μιλάς".

*Ο ιατρός **Kunwarlit Singh Duggal** ξεκίνησε τις σπουδές του στο Πανεπιστήμιο του Ιλλινόις απ' όπου και πήρε πτυχίο Οικονομικών και στη συνέχεια, πήρε το πτυχίο του γιατρού από την Ιατρική Σχολή «Ras» στο Σικάγο. Τώρα, βρίσκεται στο τέταρτο έτος της ειδικότητάς του στη Φυσική Ιατρική και Αποκατάσταση στο Ιατρικό Κέντρο του ίδιου Πανεπιστημίου. Ο ιατρός Duggal εστιάζει το έργο του στη διατήρηση καλής φόρμας του ανθρώπου, χρησιμοποιώντας ένα συνδυασμό χορτοφαγικής διατροφής και ενός δραστήριου, αθλητικού τρόπου ζωής. Επιπλέον, είναι θερμός υποστηρικτής του διαλογισμού και της αλλαγής τρόπου ζωής για την πρόληψη των ασθενειών γενικώς. Ο ίδιος είναι χορτοφάγος από τότε που γεννήθηκε κι έχει διδαχθεί τη μέθοδο του διαλογισμού από τους Διδασκάλους Σαντ Ντάρσαν Σινγκ και Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ, ξεκινώντας το 1988. Έχει δώσει πολλές διαλέξεις για τα οφέλη της χορτοφαγίας στην υγεία μας, για τις θεραπευτικές τροφές και τα φυσικά φάρμακα, καθώς και για το ρόλο του διαλογισμού στη διατήρηση βέλτιστης υγείας.*



ΜΕΡΟΣ 3ο

Διαλογισμός για νοητική και συναισθηματική υγεία

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Δρ. Mark Young, Ph.D.

Όταν ήταν μικρά τα παιδιά μου, υπήρχαν φορές όπου με ενοχλούσαν και εκνευριζόμουνα μαζί τους. Συχνά εκείνα συνωμοτούσαν εναντίον μου, λέγοντάς μου: «Μπαμπά, νομίζουμε ότι πρέπει να κάνεις διαλογισμό!» Αυτό ήταν ένα καλό τέχνασμα για να με αποσπούν με τις αταξίες τους. Δεν έπαυε, όμως, να μου θυμίζει κάτι που είχαν προσέξει και τα παιδιά και το οποίο είχα διαπιστώσει κι εγώ, καθώς ασκούσα το διαλογισμό επί πολλά χρόνια. Ότι, δηλαδή, ο διαλογισμός έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της συναισθηματικής φόρτισης σε στιγμές άγχους και δεύτερον, ισορροπεί και ρυθμίζει τη διάθεσή μας, εμποδίζοντας καταστάσεις όπως είναι τα νευρικά ξεσπάσματα, οι καταθλιπτικές μεταπτώσεις και τα αισθήματα έντονης ανησυχίας και φόβου. Από την άλλη, ο διαλογισμός διατηρεί και προκαλεί θετικά συναισθήματα, όπως ευτυχία, ευεξία και χαρά. Με άλλα λόγια, οι περισσότεροι από τους ανθρώπους που έχουν ασκηθεί στο διαλογισμό αναφέρουν ότι επηρεάζονται σε πολύ μικρότερο βαθμό από την αρνητική διάθεση των άλλων, από ατυχήματα που μπορεί να τους συμβούν και γενικά από εγκόσμια προβλήματα, λόγω κάποιας διαφοροποίησης που επέρχεται στη συνειδητότητά τους ως αποτέλεσμα της άσκησής τους στο διαλογισμό.

Θα ήθελα να αναφερθώ σε ένα άλλο περιστατικό, όπως μου το διηγήθηκε μία γνωστή μου κυρία, η οποία εργάζεται

ως φυσικοθεραπεύτρια και η οποία ασκείται κι εκείνη στο διαλογισμό. Μια μέρα, λοιπόν, κοιτάζοντας έξω από το παράθυρό της είδε κάποιον από τους πελάτες της να έρχεται προς το σπίτι της. Συγχρόνως, καθώς πήγε να βάλει γάλα στον καφέ της, της έπεσε το χάρτινο κουτί του ενός λίτρου στο πάτωμα και της χύθηκε όλο το γάλα! Νωρίτερα, ανάμεσα στα προηγούμενα ραντεβού της, είχε καταφέρει να εξοικονομεί χρόνο και να διαλογίζεται για λίγο. Υπό άλλες συνθήκες, μου είπε, θα είχε αρχίσει να κάνει αρνητικές σκέψεις του είδους: «Πόσο αδέξια είμαι!» ή «Τα έκανα θάλασσα και τώρα θα καθυστερήσω τον πελάτη μου!» κλπ. Στη συνέχεια, αυτές οι σκέψεις θα την οδηγούσαν σε συναισθηματική αναστάτωση. Αντί αυτού, όμως, η γυναίκα απλώς μάζεψε το γάλα και καθάρισε το δάπεδο. Ο διαλογισμός που είχε προηγηθεί την είχε βοηθήσει να αποφύγει πιθανές σκέψεις ανευθυνότητας και αρνητικά συναισθήματα, επειδή της είχε χυθεί το γάλα. Κυριολεκτικά ….. δεν έκλαψε για το χυμένο γάλα!

Πώς ο διαλογισμός και η πνευματική ζωή ρυθμίζουν τα συναισθήματά μας

Θυμός

Σε πολλούς ανθρώπους υπάρχει η άποψη ότι τα συναισθηματικά ξεσπάσματα θυμού έχουν θετική επίδραση στην υγεία του ανθρώπου. Στις αρχές του προηγούμενου αιώνα, πολλοί ψυχίατροι και θεραπευτές πίστευαν ότι το να εκδηλώνουμε το θυμό μας οδηγεί στην εκτόνωσή του, ακριβώς όπως όταν σπάμε ένα σπυρί και φεύγει το πύον. Τώρα, όμως, υπάρχει η αντίληψη ότι η έντονη εκδήλωση του θυμού μπορεί να τον επιτείνει, με το ανάλογο κόστος για τις σχέσεις μας αλλά και για το φυσικό μας σώμα, εξαιτίας της αυξημένης έκκρισης των ορμονών του άγχους. Κι ενώ γίνονται ακόμη συζητήσεις με διαφορετικές απόψεις γι’ αυτό το θέμα, είναι πολλοί άνθρωποι που έρχονται σε συμβουλευτικές συνεδρίες, ακριβώς επειδή

υφίστανται τις συνέπειες του θυμού σε καταστάσεις όπως η οικογενειακή βία, η κακοποίηση παιδιών, οι άσχημες συζυγικές και οικογενειακές σχέσεις, τα προβλήματα στο χώρο εργασίας κτλ. Οι σκληρές λέξεις και πράξεις τραυματίζουν τις διαπροσωπικές σχέσεις των ανθρώπων, ακόμα και των φίλων και των συζύγων, πολλές φορές με τρόπο ανεπανόρθωτο. Περιστατικά βίας δε λησμονούνται πολλές φορές, ακόμη κι αν περάσουν χρόνια ολόκληρα ή ακόμη και δεκαετίες.

Εκτός, όμως, από τις λέξεις που λέγονται και τις πράξεις που γίνονται σε κατάσταση θυμού, οι θεραπευτές γνωρίζουν ότι και οι επιθετικές σκέψεις αποτελούν συχνά αιτία, για να ξεκινήσει ένας φαύλος κύκλος έντασης και εκνευρισμού. Το άτομο που εμπλέκεται σ' αυτήν την κατάσταση, αρχίζει έναν εσωτερικό διάλογο και οι σκέψεις του τροφοδοτούν συνεχώς νέα συναισθήματα θυμού. Αρχίζει να θυμάται και να σκέφτεται όλους τους τρόπους με τους οποίους θεωρεί ότι έχει αδικηθεί από τους άλλους και να επαναλαμβάνει στον εαυτό του κάποιες φράσεις, όπως οι ακόλουθες:

- Ο άνθρωπος αυτός δεν θα έπρεπε να συμπεριφερθεί έτσι σε μένα.
- Αυτό που έκανε ο τάδε είναι κακό και άδικο και του αξίζει να τιμωρηθεί.
- Εγώ θα βρω έναν τρόπο να του ανταποδώσω τα ίσα.
- Φταίει εκείνος που είχα αυτό το ξέσπασμα, γιατί με θύμωσε πολύ.

Κατά κανόνα οι ψυχολόγοι πιστεύουν ότι όλες αυτές οι σκέψεις οφείλονται σε αδυναμία χαρακτήρα και σε ηττοπάθεια. Μία από τις χαρακτηριστικές φράσεις της σοφής Ελεονώρας Ρούσβελτ ήταν ότι *«Κανείς δεν μπορεί να σε κάνει να νιώσεις μειονεκτικά χωρίς τη δική σου συγκατάθεση»*. Παρόμοια, κανένας δεν μπορεί να μας κάνει να θυμώσουμε, χωρίς τη δική μας συμμετοχή σ' αυτό. Πρέπει, δηλαδή, να σκεφτόμαστε μία από τις προηγούμενες φράσεις για να αρχίσουμε να οδηγούμαστε σε κατάσταση θυμού. Οι θεραπευτές δεν πιστεύουν ότι μας θυμώνουν οι άλλοι. Μόνοι μας θυμώνουμε, λένε, και το μόνο άτομο που μπορούμε να ελέγξουμε είναι ο εαυτός

μας. Η απόφαση τού να θυμώσει κάποιος παίρνεται μέσα σ' ένα κλάσμα του δευτερολέπτου, αλλά θεωρητικά προηγείται πάντα μία από τις πιο πάνω σκέψεις, οι οποίες έχουμε δεχθεί ότι ισχύουν. Οι σκέψεις αυτές μας έρχονται αυτόματα, όμως ακαριαία μπορεί κανείς να τις αντιμετωπίσει και να τις διαχειριστεί. Οι σύμβουλοι της γνωστικής ψυχολογίας τις αντιμετωπίζουν σε μία ορθολογική βάση. Για παράδειγμα, η πρώτη από τις παραπάνω φράσεις: «Ο άνθρωπος αυτός δε θα έπρεπε να είναι τέτοιος που είναι και να το κάνει αυτό σε μένα», είναι αντίθετη με την πραγματικότητα. Στην πραγματικότητα, οι άνθρωποι είναι ατελείς και κάνουν λάθη. Παραδεχόμενοι το γεγονός αυτό και μειώνοντας τις προσδοκίες μας σε σχέση με τους άλλους, είναι μία στάση η οποία μας οδηγεί σε λιγότερα αρνητικά συναισθήματα, όπως αυτά του να αισθανόμαστε πληγωμένοι, απογοητευμένοι και από άλλα παρόμοια συναισθήματα που σχετίζονται με το θυμό.

Εκτός ότι οι φράσεις αυτού του είδους τείνουν να ρίχνουν περισσότερο λάδι στη φωτιά, στη συναισθηματική φωτιά δηλαδή, έχουν συγχρόνως και σοβαρές επιπτώσεις στην πνευματική μας πρόοδο, καθώς υψώνουν αυτόν που τις σκέφτεται σε μία ανώτερη θέση και νομιμοποιούν μία στάση εκδίκησης, επειδή θεωρείται ότι ο άλλος έχει κάνει κάτι κακό. Υπ' αυτήν την έννοια, ο θυμός εν μέρει είναι συνέπεια ενός υπερενισχυμένου "εγώ. Είναι σαν να λέει κάποιος: *«Αν εγώ ήμουνα εκείνος ο άνθρωπος, δε θα φερόμουνα μ' αυτόν τον τρόπο»*. Πιστεύουμε ότι υπάρχει δικαιολογημένος θυμός. Βεβαίως, το πρόβλημα μ' αυτόν τον τρόπο σκέψης είναι ότι δεν κατανοούμε την άποψη του άλλου, δεν καταλαβαίνουμε τι μπορεί να έχει περάσει, ποια μπορεί να είναι η κατάσταση της υγείας του ή εάν αισθάνεται ότι πιθανόν απειλείται. Στην ουσία, είναι σαν να ζητάμε απ' όλους τους άλλους να αισθάνονται ό,τι θα αισθανόμαστε εμείς σε μία παρόμοια κατάσταση. Αυτό οφείλεται στην αδυναμία του εγώ να υπερβεί τη δική του άποψη και να δει ότι οι άλλοι βλέπουν τον κόσμο με διαφορετικό μάτι.

Προσωπικά, στη δική μου ζωή έχω αρκετές φορές αγω-

νιστεί να διαχειριστώ συναισθήματα θυμού για αδικίες που έγιναν εις βάρος μου. Συνήθως, προσπαθούσα να αποστασιοποιούμαι και να σκέφτομαι άλλα πράγματα, αλλά επειδή δεν μπορούσα να δικαιολογήσω τη συμπεριφορά του άλλου, τα συναισθήματα αυτά επέστρεφαν. Σε καθημερινή βάση έβλεπα να εμφανίζονται στο σώμα μου εξανθήματα, εξαιτίας της έκκρισης αδρεναλίνης, τα οποία ήταν πολύ ενοχλητικά, ενώ η στάση μου απέναντι σ' εκείνο το συγκεκριμένο πρόσωπο, σε επίπεδο μη λεκτικής συμπεριφοράς, ήταν προφανής. Αντιλήφθηκα τότε ότι κι εγώ είχα υπάρξει ένοχος σε πολλά σαν κι αυτά τα ίδια πράγματα που με έκαναν να θυμώνω με εκείνον τον άνθρωπο. Από τότε, κάθε φορά που εμφανιζόταν μία τέτοια σκέψη, φρόντιζα να θυμίζω στον εαυτό μου ποια ήταν και η δική μου συμπεριφορά, πράγμα που σήμαινε ότι δεν είχα δικαίωμα να κρίνω τον άλλο. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα τα συναισθήματα θυμού που βίωνα, να αρχίσουν να μειώνονται σημαντικά. Χωρίς να δημιουργούνται τύψεις, απλώς κατάφερνα να θυμίζω στον εαυτό μου ότι είμαστε όλοι μας άνθρωποι με αδυναμίες.

Μέρος της πνευματικής ζωής αποτελεί και η υιοθέτηση ιδεών οι οποίες είναι δημιουργικές κι όχι συναισθηματικά εξαντλητικές. Έχετε φαντασθεί πώς θα ήταν η ζωή σας, αν δεν κάνατε ποτέ τέτοιου είδους αρνητικές σκέψεις για τους άλλους και για τη ζωή γενικότερα; Παρατίθενται εδώ κάποιες από τις ιδέες τις οποίες προσπαθούν να υιοθετούν οι αναζητητές της πνευματικότητας:

1. Εμείς πρέπει να αλλάξουμε τον εαυτό μας, όχι τους άλλους.
2. Δεν πρόκειται να υπάρξει ποτέ κάποια στιγμή που δε θα υπάρχουν προβλήματα και που κάθε άνθρωπος θα μας συμπεριφέρεται, όπως θα θέλαμε εμείς. Δεν μπορούμε να ελέγχουμε τον κόσμο και τους άλλους. Πρέπει να βρούμε Εσωτερική ειρήνη.
3. Ό,τι μας συμβαίνει είναι Θέλημα Θεού και γίνεται τελικά για το καλό μας.

Τι θα αισθανόσαστε αν πιστεύατε αυτές τις ιδέες, αντί για

τις παράλογες, αυτόματες σκέψεις που σας σερβίρει το εγώ σας;

Η αντιμετώπιση του θυμού στην Παράδοση του Σαντ Ματ

Οι Διδάσκαλοι του Σαντ Ματ, οι οποίοι διδάσκουν διαλογισμό στο Εσωτερικό Φως και τον Ήχο, προτείνουν την τήρηση ενός ημερολογίου αυτοελέγχου για την καταγραφή των σκέψεων, των λόγων και των πράξεών μας. Στη στήλη της "ahimsa", που σημαίνει μη βιαιότητα, ο μαθητής ή η μαθήτρια σημειώνει ό,τι σκέφτεται, ό,τι λέει ή κάνει καθημερινά σε σχέση με το θυμό. Επιπροσθέτως, αναλύοντας όλες αυτές τις καταγραφές, προσπαθούμε να εντοπίσουμε τα αίτια. Μ' αυτό τον τρόπο αρχίζει κανείς να αποκτά ευθυκρισία σχετικά με τις σκέψεις που προκαλούν αυτές τις ενέργειες και τις πράξεις του. Στο τέλος, αρχίζουμε να επηρεαζόμαστε λιγότερο απ' αυτά που κάνουν οι άλλοι, διότι παύουμε να δεχόμαστε την άποψη ότι οι άλλοι κάνουν λάθη, οι άλλοι είναι κακοί και άθλιοι κι εμείς έχουμε πάντα δίκιο. Οι Διδάσκαλοι του Σαντ Ματ μάς λένε ότι μ' αυτόν τον τρόπο, ο θυμός σταδιακά παύει να αποτελεί μία αυτόματη αντίδραση απέναντι στις συμπεριφορές των άλλων. Σημαντικό είναι το γεγονός ότι ο θυμός στην περίπτωση αυτή δεν καταπιέζεται, απλώς δεν εμφανίζεται, από τη στιγμή που πραγματικά υιοθετούμε τη στάση ότι δεν πρέπει αυτά τα πράγματα να τα παίρνουμε προσωπικά και κατάκαρδα.

Η παράδοση του Σαντ Ματ μάς λέει ότι συχνά οι συγκρούσεις με τους άλλους μπορεί να είναι αναπόφευκτες. Το να έχουμε διαφορετικές απόψεις είναι κάτι που μας βοηθά να εντοπίζουμε τους πλέον δημιουργικούς και αποτελεσματικούς τρόπους για την επίλυση προβλημάτων. Θα πρέπει, όμως, να χειριζόμαστε τις διαφωνίες με τέτοιο τρόπο, που να μην πληγώνονται οι άλλοι ή κι εμείς οι ίδιοι.

Εκτός απ' αυτήν τη μακροπρόθεσμη εργασία, το Μονοπάτι του Σαντ Ματ προτείνει και κάποιες έκτακτες, απλές

μεθόδους για την αντιμετώπιση μίας κατάστασης επικείμενου θυμού. Για παράδειγμα, κάτι πολύ απλό είναι να πιει κανείς, αργά-αργά, ένα ποτήρι δροσερό νερό, καθώς αυτό είναι κάτι που μειώνει τη θερμοκρασία του σώματος και μπορεί να εμποδίσει έτσι την εκφορά άσχημων λέξεων ή την εκτέλεση βίαιων πράξεων υπό το κράτος του θυμού. Συνιστάται, επίσης, η απομόνωση σε ένα ήσυχο μέρος σε στιγμές έντασης, καθώς έτσι μειώνονται οι πιθανότητας αρνητικών αλληλεπιδράσεων. Τέλος, το να κάνει κανείς θετικές σκέψεις Αγάπης για τους άλλους είναι εξίσου σημαντικό με την εξάλειψη των αρνητικών σκέψεων. Το να βρίσκει κάποιος έναν τρόπο να πλησιάζει τους άλλους, το να βρίσκει οδούς συμφωνίας και να επιδιώκει την αρμονική συνύπαρξη, είναι κάποια αντίδοτα στον θυμό. Μπορώ να σας δώσω ένα παράδειγμα. Όταν η κόρη μου ήταν στην εφηβεία, είχαμε πολλές προστριβές και διαφωνίες για πολλά θέματα. Κάποια μέρα, έπειτα από μία έντονη αντιπαράθεση, έκανα μία προσπάθεια προσέγγισης και πήγα στο δωμάτιό της, λέγοντάς της ότι θα ήθελα να της διαβάσω ένα ποίημα – κάτι που κάναμε κατά καιρούς και μας άρεσε πολύ. Αυτό συνεχίστηκε από τότε. Καθόμουνα, δηλαδή, συχνά στην άκρη του κρεβατιού της κατά το τέλος της ημέρας και μοιραζόμουνα μαζί της ένα καινούριο ποίημα. Η ποίηση άρχισε να αποτελεί μία βάση εύκολης επαφής μεταξύ μας, χωρίς εκείνη την ώρα να αναφύονται διαφορές μεταξύ μας. Οι περισσότεροι από εμάς διαιωνίζουμε ένα πρόβλημα, με το να επανερχόμαστε κάθε τόσο στο σημείο εκείνο της σχέσης μας που οι απόψεις μας διαφέρουν. Μερικές φορές είναι καλύτερα να βρίσκουμε το σημείο στο οποίο συμφωνούμε και στη βάση αυτή να χτίζουμε μία σχέση που θα αποτελεί το καλύτερο μέσον για την αντιμετώπιση των προβλημάτων μας.

Όπως μπορεί να αντιληφθεί κανείς, προσδοκία του Σαντ Ματ είναι η επικράτηση της πνευματικότητας στον υλικό κόσμο και γι' αυτό καλλιεργεί την ανάπτυξη και την ενίσχυση της Αγάπης και των θετικών συναισθημάτων μέσα σε κάθε μας σχέση. Όταν, λοιπόν, αρχίζουμε να αισθανόμαστε θυμό, πρέπει να προσπαθούμε να ηρεμούμε. Πρέπει, επίσης, να προ-

λαμβάνουμε και να εμποδίζουμε την ανάπτυξη του θυμού με την άσκηση του σιμράν και συγχρόνως να ελέγχουμε το εγώ μας, το οποίο δεν παύει να μας καλλιεργεί την ιδέα ότι οι άλλοι πάντα μας αδικούν και μας βλάπτουν.

Ανησυχία

Η ανησυχία και ο φόβος είναι καταστάσεις ψυχολογικής αντίδρασης οι οποίες συνδέονται με την ιδέα ότι απειλούμαστε. Η ανησυχία είναι αιτία ψυχοσωματικών παθήσεων, όπως ονομάζονται και επιδεινώνει πολλές άλλες συνυπάρχουσες σωματικές και νοητικές διαταραχές. Επηρεάζει τις σχέσεις μας με τους άλλους και μας εμποδίζει να απολαμβάνουμε τη ζωή. Μερικές φορές, βέβαια, οι φόβοι μας είναι πραγματικοί. Συχνά, όμως, είναι φανταστικοί ή υπερβολικοί. Σε κάθε περίπτωση, το σώμα διεγείρεται και τότε συντελείται μία σειρά οργανικών αλλαγών, οι οποίες περιγράφονται στην ψυχολογία με τον όρο “Σύνδρομο γενικής ενεργοποίησης”.

Ενώ η ανακλαστική “Αντίδραση ανάγκης” που προκαλείται, για παράδειγμα, όταν βγαίνουμε τρέχοντας από ένα σπίτι που καίγεται, μπορεί να μας βοηθήσει, αντίθετα, το να καθόμαστε πίσω από ένα γραφείο και να αγχωνόμαστε καθημερινά σε σχέση με κάποιες εργασίες που πρέπει να κάνουμε. Τότε είναι που οι ορμόνες του άγχους στο αίμα μας μπορούν να μας προκαλέσουν ανεπανόρθωτες ψυχοσωματικές βλάβες. Υπάρχουν επομένως δύο είδη άγχους: το *φυσιολογικό* και το *νοητικό*. Ας υποθέσουμε ότι έχετε ένα μήνυμα, το διαβάζετε και ξαπλώνετε να κοιμηθείτε. Από φυσικής πλευράς είσαστε χαλαροί, αλλά ο νους σας αρχίζει να σκέφτεται το μήνυμα που διαβάσατε. Ο νους συνεχώς ανησυχεί για το μέλλον ή αναπαράγει το παρελθόν. Ξαφνικά αισθάνεστε ότι και το σώμα σας είναι γεμάτο ένταση! Το παράδειγμα αυτό δείχνει ότι όλες οι τεχνικές χαλάρωσης είναι αναποτελεσματικές και δεν έχουν διάρκεια, αν δεν αποκτήσουμε τον έλεγχο της νοητικής μας δράσης, η οποία συνεχίζει να λειτουργεί άσκοπα και να παρά-

γει σκέψεις τη στιγμή που θα έπρεπε να κοιμόμαστε, κι αυτό είναι το *νοητικό* άγχος.

Η έρευνα επιβεβαιώνει ότι υπάρχουν δύο βασικοί τρόποι αντιμετώπισης τους άγχους: αυτός που εστιάζεται στο συναίσθημα και αυτός που εστιάζεται στο πρόβλημα. Όλοι γνωρίζουμε ότι είναι καλύτερα να αντιμετωπίζουμε ένα πρόβλημα κατάματα και να το λύνουμε όταν μπορούμε, από το να το αποφεύγουμε και να αρνούμαστε να το δεχθούμε. Τι συμβαίνει, όμως, σε περίπτωση που δεν μπορούμε να κάνουμε πολλά πράγματα; Φανταστείτε να έχει πάθει μία βλάβη το αυτοκίνητό σας και να βρίσκεστε σε μία εντελώς έρημη περιοχή. Διαπιστώνετε ότι έχει τρυπήσει το ψυγείο του και επομένως, χρειάζεται ένας μηχανικός, κι εσείς δεν έχετε κινητό τηλέφωνο! Όταν δεν μπορούμε να κάνουμε παρά ελάχιστα πράγματα ή και τίποτα απολύτως, μπορούμε να χρησιμοποιούμε το διαλογισμό και την προσευχή που μας βοηθούν να αντιμετωπίζουμε τα αρνητικά συναισθήματα, τα οποία τελικά μάς προκαλούν οργανικές διαταραχές ενώ συγχρόνως θαμπώνουν τη σκέψη μας. Δέκα λεπτά διαλογισμού μπορεί να είναι αρκετά για να επιστρέψουμε σε μία κατάσταση ισορροπίας και να μπορέσουμε στη συνέχεια να αντιμετωπίσουμε μία δύσκολη κατάσταση με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Αυτό μπορεί να μοιάζει με σενάριο ναυαγού σε ακατοίκητο νησί, αλλά μήπως δεν υπάρχουν πολλές περιπτώσεις στη ζωή μας κατά τις οποίες δεν μπορούμε να κάνουμε παρά ελάχιστα πράγματα, προκειμένου να επηρεάσουμε την έκβαση των γεγονότων; Μπορούμε για παράδειγμα, να αναγκάσουμε έναν εργοδότη να μας προσλάβει μετά τη συνέντευξη που είχαμε μαζί του; Μπορούμε να κάνουμε τον καθηγητή μας να μας περάσει, αν δεν έχουμε γράψει καλά στις εξετάσεις; Όχι. Αλλά αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να προλαμβάνουμε κάθε φορά τις επιδράσεις των αρνητικών συναισθημάτων, τα οποία δημιουργούνται όταν μηρυκάζουμε το παρελθόν ή το αναπολούμε. Μπορούμε να διατηρούμε την προσοχή μας εστιασμένη στο έργο που έχουμε να κάνουμε κάθε φορά. Αν θυμηθούμε το περιστατικό της γνωστής μου με το γάλα που χύθηκε, καταλα-

βαίνετε ότι ο διαλογισμός μάς βοηθά να μειώνουμε τα αρνητικά συναισθήματα, έτσι ώστε να μπορούμε να συνεχίζουμε την εργασία και τη ζωή μας.

Μείωση του άγχους μέσω του διαλογισμού

Υπάρχουν ολοένα και περισσότερες πειστικές αποδείξεις ότι εκείνοι που διαλογίζονται αναπτύσσουν την ικανότητα να μετριάζουν την ένταση της συναισθηματικής τους διέγερσης. Αυτό φαίνεται και σε μία παλαιότερη μελέτη του Ntaniel Gouman, ο οποίος, το 1995, έγραψε το βιβλίο «Συναισθηματική Νοημοσύνη». Ασκούμενος ο ίδιος στο διαλογισμό επί πολλά χρόνια, μελέτησε πολύ τη σχέση άγχους και διαλογισμού Σε ένα από τα πειράματά του, ο Gouman άρχισε να δείχνει βίντεο με μακάβρια εργατικά ατυχήματα σε δύο ομάδες ανθρώπων. Στην πρώτη ομάδα υπήρχαν άνθρωποι που ασκούνταν τακτικά στο διαλογισμό, ενώ στην άλλη, άνθρωποι που δεν είχαν διαλογιστεί ποτέ. Έπειτα, άρχισε να μετρά και να καταγράφει τις αντιδράσεις τους. Από εκείνους που είχαν συνηθίσει να διαλογίζονται, ζητήθηκε να καθίσουν πάλι σε διαλογισμό μετά την προβολή του βίντεο, ενώ από τους άλλους ζητήθηκε απλώς να κλείσουν τα μάτια τους και να προσπαθήσουν να χαλαρώσουν. Όσοι διαλογίζονταν παρουσίασαν ένα μοναδικό τρόπο ήρεμης αντίδρασης. Υπήρξε βέβαια κι σ' εκείνους, όπως και στους μη διαλογιζόμενους, η απότομη έκλυση αδρεναλίνης, η οποία χαρακτηρίζει το σύνδρομο "μάχης ή φυγής", αλλά κατόπιν επανήλθαν πολύ γρήγορα στην κατάσταση ηρεμίας που βρίσκονταν πριν δουν τα βίντεο. Από την άλλη πλευρά, οι μη διαλογιζόμενοι είχαν μία πιο αργή αντίδραση και συνέχισαν να αισθάνονται το άγχος, τόσο σε νοητικό όσο και σε σωματικό επίπεδο, για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Αυτή η γρήγορη ανάκαμψη από το άγχος είναι κάτι το οποίο βιώνουν και αναγνωρίζουν όσοι διαλογίζονται. Ο διαλογισμός δηλαδή, αποτελεί μία πρακτική λύση για τη μείωση των βλαπτικών επιδράσεων του άγχους, καθώς ζούμε

μία ζωή με μεγάλη ένταση και πολύ γρήγορους ρυθμούς, μία κατάσταση παρόμοια με αυτήν που στο μπάσκετ περιγράφεται με τον όρο "στενό μαρκάρισμα", σε όλο το γήπεδο της ζωής μας.

Η γρήγορη αυτή συναισθηματική αποκατάσταση φαίνεται πολύ πιθανόν να ισχύει και σε άλλες δύσκολες περιπτώσεις, κατά τις οποίες πρέπει να διαχειρίζεται κανείς συναισθήματα θυμού ή θλίψης.

Η αντιμετώπιση του άγχους στην Παράδοση του Σαντ Ματ

Ο διαλογισμός επιφέρει σωματική χαλάρωση αλλά συγχρόνως και διανοητική γαλήνη, πράγμα που βοηθά τον "μαθητή" της πνευματικότητας να ζει με λιγότερο άγχος και ανησυχία. Επιπλέον, το Μονοπάτι του Σαντ Ματ μάς διδάσκει ότι μία από τις κύριες αιτίες των φόβων μας, είναι το γεγονός ότι έχουμε αποθέσει όλες μας τις ελπίδες στον υλικό αυτό κόσμο, θεωρώντας τον ως τη βασική πηγή ευτυχίας για μας. Έτσι, όταν τα πράγματα πηγαίνουν καλά, είμαστε ευτυχισμένοι. Σε αντίθετη περίπτωση, αισθανόμαστε δυστυχισμένοι. Είμαστε, όπως λέγεται, "Στο έλεος της μοίρας μας". Όμως πώς θα ήταν τα πράγματα, αν ζούσαμε προστατευμένοι από τις συνεχείς διακυμάνσεις της ζωής; Εδώ, ο πνευματικός Διδάσκαλος αποτελεί ένα ζωντανό παράδειγμα για το πώς μπορούμε να ζούμε την ζωή αυτή με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Εκείνος δεν επηρεάζεται από εμπόδια και δυσκολίες, αλλά είναι ευτυχισμένος σε όλες τις περιστάσεις. Σε καμία περίπτωση δεν παραμένει αδιάφορος μπροστά στον πόνο των άλλων, όμως συγχρόνως βλέπει την ομορφιά του κόσμου και την χαρά αυτής της ζωής. Το παράδειγμά του είναι πηγή έμπνευσης για μας. Θα θέλαμε κι εμείς, ασφαλώς, να ζήσουμε με τον ίδιο τρόπο και ο πνευματικός Διδάσκαλος μάς διαβεβαιώνει ότι κάτι τέτοιο είναι εφικτό. Ορισμένοι έχουν αντιρρήσεις, υποστηρίζοντας ότι το να ζει κάποιος μία ζωή ειρήνης και χαράς δεν είναι κάτι φυ-

σικό, αφού πρέπει να αισθανόμαστε τον πόνο από τα κτυπήματα της ζωής. Οι πνευματικοί Διδάσκαλοι μάς προσφέρουν μία ελπίδα, υποστηρίζοντας ότι αν είμαστε συγκεντρωμένοι στον Θεό και όχι στα εγκόσμια, μπορεί να βιώνουμε διάφορα συναισθήματα, χωρίς όμως να χρειάζεται να παραμένουμε κολλημένοι σ' αυτά.

Το άγχος μπορεί να σχετίζεται και με τον ύστατο φόβο μας, το φόβο του θανάτου. Για το λόγο αυτό το άγχος αποτελεί ένα πνευματικό πρόβλημα. Παρά το ότι πολλοί άνθρωποι ισχυρίζονται ότι ο θάνατος δεν τους φοβίζει, τους βλέπουμε να σφίγγονται από φόβο μετά τον πρώτο κλυδωνισμό ενός αεροπλάνου ή το τράνταγμα ενός ανελκυστήρα. Αν πραγματικά δε φοβόμασταν το θάνατο, δε θα είχαμε αυτές τις αυτόματες αντιδράσεις.

Οι πνευματικοί Διδάσκαλοι μάς εξηγούν ότι κατά το διαλογισμό υπάρχει μία σταδιακή απώλεια της συνειδητότητας του σώματός μας. Με τη διαδικασία αυτή, αρχίζουμε να ερχόμαστε σε επαφή με το Εσωτερικό Φως και τον Ήχο. Τελικά, συνειδητοποιούμε ότι το Εσωτερικό αυτό Φως που βλέπουμε, είναι το Φως της ίδιας μας της ψυχής. Αντί, λοιπόν, να συνεχίζουμε να σκεφτόμαστε τον εαυτό μας ως σώμα και μόνο, σιγά-σιγά αρχίζουμε να κατανοούμε ότι είμαστε μια αιώνια ύπαρξη. Όπως έλεγε κι ο Teillard de Chardin, αντιλαμβανόμαστε ότι δεν είμαστε ανθρώπινα όντα που βιώνουν κάποια πνευματική εμπειρία, αλλά πνευματικά όντα που βιώνουν μία ανθρώπινη εμπειρία. Φθάνοντας στη συνειδητοποίηση της σύνδεσής μας με το Αιώνιο, ελευθερωνόμαστε από το φόβο που μας καταβάλλει, αρχίζουμε να βλέπουμε ότι η ύπαρξή μας συνεχίζεται και με τη γνώση αυτή αποκτούμε θάρρος και ελπίδα.

Διαλογισμός και διάθεση

Με τον όρο "διάθεση", οι σύμβουλοι ψυχικής υγείας εννοούν μάλλον τη γενική συναισθηματική μας κατάσταση, παρά

μία στιγμιαία, προσωρινή περίοδο έντασης και κατάθλιψης. Εδώ ακριβώς μπορεί να έλθει και να βοηθήσει ο διαλογισμός και η πνευματική ζωή. Η ομάδα των Lane, Seskevich και Piper (2007) μελέτησε έναν αριθμό διακοσίων υγιών σωματικά ενηλίκων, χρησιμοποιώντας μία σειρά ψυχολογικών μεθόδων και εργαλείων τα οποία εστιάζονται στη διάθεση, το άγχος και τον ψυχικό πόνο. Στους εθελοντές δόθηκε μία απλή τεχνική διαλογισμού να εφαρμόζουν. Σ' αυτούς που άρχισαν να διαλογίζονται, σημειώθηκε μείωση τόσο της αρνητικής διάθεσης όσο και του συνειδητού άγχους. Όσοι διαλογίζονταν συχνότερα είχαν τα καλύτερα αποτελέσματα. Και ενώ είναι πολύ ενθαρρυντικό το γεγονός ότι ο διαλογισμός μπορεί να βελτιώσει την αρνητική διάθεση, είναι εξίσου σημαντικό να γνωρίζουμε ότι μπορεί συγχρόνως να ενισχύσει και τη θετική διάθεση. Άνθρωποι που διαλογίζονται συχνά, ισχυρίζονται ότι βιώνουν έντονα συναισθήματα χαράς. Μία άλλη ομάδα θεραπευτών, οι Smith, Frequent και Beryl, το 1995, ξεκίνησαν κάποια σεμινάρια στα οποία χρησιμοποιούσαν ψυχολογικές μεθόδους, στην προσπάθειά τους να βοηθήσουν τους πελάτες τους να αρχίσουν να βιώνουν ευτυχία. Από τη στιγμή που στα σεμινάρια προστέθηκε ο διαλογισμός, παρατηρήθηκε ότι η επίδρασή του ήταν πολύ σημαντική. Σε μία άλλη σχετική μελέτη, η ομάδα Wacholtz και Pargamont, το 2005, ήθελε να εξετάσει αν και κατά πόσο τα οφέλη του διαλογισμού στη διάθεση, στον πόνο και στο άγχος αυξάνονται, όταν οι διαλογιζόμενοι ακολουθούν μία πνευματική κατεύθυνση. Οι άνθρωποι που συμμετείχαν έκαναν διαλογισμό για είκοσι λεπτά της ώρας καθημερινά επί δύο εβδομάδες και κατόπιν, επέστρεφαν στο εργαστήριο. Όσοι από αυτούς είχαν πνευματική κατεύθυνση είχαν και μεγαλύτερη μείωση του βαθμού του άγχους αλλά και αύξηση της θετικής διάθεσης και μεγαλύτερη αντοχή στον πόνο. Συγκεκριμένα, μπορούσαν να κρατήσουν το χέρι τους μέσα σε παγωμένο νερό διπλάσιο χρόνο σε σύγκριση με όσους διαλογίζονταν χωρίς να έχουν, όμως, πνευματική κατεύθυνση. Η άποψη ότι η πνευματική πίστη ενισχύει την αποτελεσματικότητα του διαλογισμού κερδίζει συνεχώς έδαφος

σύμφωνα με τον Benson. (1996). Η πνευματικότητα, όμως, είναι κάτι περισσότερο από απλή πίστη. Είναι ένας συνολικός τρόπος ζωής. Επομένως, πολλά οφέλη για τη συναισθηματική μας υγεία μπορούν να προέλθουν από το διαλογισμό, καθώς επίσης κι από το πώς ζούμε τη ζωή μας μέρα με τη μέρα.

Αντιμετώπιση της αρνητικής διάθεσης στην Παράδοση του Σαντ Ματ

Πνευματικός τρόπος ζωής σημαίνει να προσπαθούμε να αντιμετωπίζουμε με τον καλύτερο τρόπο που μπορούμε τα προβλήματα που εμφανίζονται, αλλά κατόπιν να αφήνουμε τα αποτελέσματα στην Ανώτερη Δύναμη. Αυτή η στάση ζωής, κατά την οποία υιοθετούμε την παραίνεση "Αφεθείτε στο Θεό", οδηγεί σε εμπιστοσύνη και απαλλαγή από την ανησυχία. Η υιοθέτηση αυτής της στάσης συνοδεύεται από αρκετά πρακτικά βήματα. Καταρχήν, μαθαίνει κανείς να ζει στο παρόν. Όταν διαλογιζόμαστε, δεν εστιαζόμαστε στο παρελθόν και το μέλλον. Αυτό μάς οδηγεί σε μία βαθιά χαλάρωση, με όλα τα θετικά της αποτελέσματα. Μπορούμε να ασκούμε αυτή την τεχνική της άφεσης ή παράδοσης στην καθημερινή μας ζωή και να εστιάζουμε την προσοχή μας σε ό,τι κάνουμε εκείνη την ώρα ολόψυχα, χωρίς να μας απασχολεί το αποτέλεσμα. Αν η εργασία που εκτελούμε δεν απαιτεί νοητική δραστηριότητα, προσπαθούμε απλώς να είμαστε συγκεντρωμένοι σ' αυτό που κάνουμε, από το να αφήνουμε το νου μας να περιπλανάται. Ο νους έχει την τάση να ξεφεύγει, όπως κάποιος που αρχίζει μία περιήγηση στο διαδίκτυο και μεταφέρεται από τη μία σελίδα στην άλλη, θεωρώντας ότι καθεμία είναι σχετική με την προηγούμενη, αλλά συχνά καταλήγει να χάνεται μέσα σε κάποιο ιστότοπο που δεν του είναι καθόλου ευχάριστος.

Η παράδοση του Σαντ Ματ μάς διδάσκει ότι αν εκτελούμε οποιαδήποτε εργασία με την προσοχή μας πλήρως εστιασμένη σ' αυτό που κάνουμε, παράδειγμα: στο μάζεμα των πιάτων από το τραπέζι ή το σκούπισμα του πατώματος ή σε οτιδήποτε

άλλο που δεν απαιτεί νοητική δραστηριότητα, αποφεύγουμε την ανησυχία για το μέλλον και τη δημιουργία αρνητικών συναισθημάτων σε σχέση με το παρελθόν. Μπορούμε μάλιστα να χρησιμοποιούμε την νοητική επανάληψη του Ονόματος του Θεού (simran), ώστε η συνειδητότητά μας να παραμένει εστιασμένη και η προσοχή μας σταθερά συγκεντρωμένη σ' αυτό που κάνουμε. Με τη διαδικασία αυτή, η διάθεσή μας σταδιακώς αλλάζει και οδηγούμαστε σε μία κατάσταση ευτυχίας. Παρακάτω αναφέρονται τρεις ακόμη τομείς της πνευματικής ζωής, που επιδρούν αποτελεσματικά στην ικανότητά μας να διαχειριζόμαστε το κάθε μας συναίσθημα.

1. Οι ηθικές αξίες, οι οποίες αν και συζητούνται σπανίως ως ψυχολογικά εργαλεία, έχουν όμως ευδιάκριτα οφέλη, όταν χρησιμοποιούνται ως ένα σύστημα Εσωτερικής δραστηριοποίησης. Αν δηλαδή κάποιος λειτουργεί και συμπεριφέρεται με ηθικό τρόπο, που σημαίνει ότι είναι ειλικρινής, μη βίαιος, τρυφερός με τους άλλους και ταπεινός, τότε είναι προφανές ότι οι σχέσεις του με όσους συναναστρέφεται απλοποιούνται πολύ και γίνονται πολύ πιο ειρηνικές.

2. Η αποχή από το οινόπνευμα και τις ψυχότροπες ουσίες είναι μία από τις πλέον αποτελεσματικές μεθόδους για την μείωση των συναισθηματικών εκρήξεων. Κατά κανόνα, η χρήση οινοπνεύματος και ναρκωτικών μειώνει τις αναστολές. Ως οικογενειακός σύμβουλος έχω δει πολλές σχέσεις να καταστρέφονται από πράγματα που λέγονται και γίνονται ανάμεσα σε συζύγους σε καταστάσεις μέθης. Είναι εξίσου σοβαρό ότι οι ψυχότροπες ουσίες οδηγούν πολλούς σε ακραίες συναισθηματικές διακυμάνσεις, από τα πολύ υψηλά στα πολύ χαμηλά ή ακόμη τους χαλαρώνουν, σε σημείο που να γίνονται εντελώς παθητικοί και αδρανείς και να αναπτύσσουν συμπεριφορές αδιαφορίας. Όταν καταναλώνουμε οινόπνευμα ή μαριχουάνα για να χαλαρώνουμε, είναι ό,τι το χειρότερο μπορούμε να κάνουμε, γιατί δε μαθαίνουμε να ηρεμούμε τα συναισθήματά μας με άλλους τρόπους αλλά με αυτούς τους πολύ επικίνδυνους. Με άλλα λόγια, δεν ασκούμε την ικανότητά μας να αντιμετωπίζουμε δυσκολίες, αλλά βασιζόμαστε σε ουσίες που μας

κάνουν να ξεχνάμε τα άγχη μας ή που μας μειώνουν τον πόνο.

3. Η προσφορά υπηρεσίας προς τους άλλους αποτελεί μια σημαντική αναγκαιότητα στο Πνευματικό Μονοπάτι. Όταν προσφέρουμε κάποια υπηρεσία, συγκεντρωνόμαστε σ' αυτό που κάνουμε, πράγμα που μας αποσπά από αρνητικές σκέψεις και μας βοηθά να μένουμε μακριά από τραύματα του παρελθόντος ή ανησυχίες του μέλλοντος. Ακόμα, με την προσφορά βοηθούμαστε στο να απαλλαχθούμε από το εγώ μας. Όταν υποφέρουμε από κάτι, το εγώ μας μάς κάνει να πιστεύουμε ότι αυτό συμβαίνει μόνο σ' εμάς και ότι μόνο εμείς είμαστε θύματα. Αυτό μπορεί να μας οδηγήσει σε αίσθημα κατάθλιψης. Υπάρχει μία ιστορία από τη Βουδιστική παράδοση, η οποία είναι γνωστή ως "Η παραβολή του σπόρου του σιναπιού" και στην οποία φαίνεται πώς η εστίαση της προσοχής μας στα προβλήματα των άλλων μπορεί να αλλάξει τη στάση και τα συναισθήματά μας. Μία μητέρα, λοιπόν, πήγε κάποτε στον Βούδα σε κατάσταση απόγνωσης, εξαιτίας του θανάτου του παιδιού της και άρχισε να τον παρακαλεί να το επαναφέρει στη ζωή. Ο Βούδας τότε της είπε ότι το παιδί θα ξαναζωντάνευε, αν του έφερνε ένα σπόρο σινάπεως από ένα σπίτι στο οποίο δεν είχε πεθάνει γονέας, παιδί, υπηρέτης ή άλλος συγγενής. Η γυναίκα άρχισε να ψάχνει παντού, αλλά σε κάθε σπίτι που πήγαινε τής έλεγαν ότι είχαν χάσει κάποιον δικό τους. Στην αναζήτησή της αυτή ανακάλυψε και κατάλαβε ότι δεν ήταν η μόνη που υπέφερε, ούτε ότι είχε επιλεχθεί ειδικά αυτή για να τιμωρηθεί, κάτι που όσο το πίστευε προηγουμένως, ενέτεινε και παρέτεινε τη θλίψη της.

Σύνοψη και συμπέρασμα

Τα μεγαλύτερα οφέλη του διαλογισμού παρατηρούνται σε όσους αναζητούν την καθοδήγηση ενός πνευματικού ειδήμονα. Η επιστήμη και η πνευματικότητα συγκλίνουν στο θέμα τού πώς μπορούμε να αποκτήσουμε περισσότερη ειρήνη και ευτυχία και περισσότερο έλεγχο των αρνητικών μας συναι-

σθημάτων, όπως του θυμού και του φόβου. Ο διαλογισμός και ο πνευματικός τρόπος ζωής αποτελούν εργαλεία που είναι στη διάθεση όλων, χωρίς κόστος και χωρίς παρενέργειες. Εξασφαλίζουν καλύτερες ανθρώπινες σχέσεις, λιγότερο θυμό, μειωμένο άγχος και κατάθλιψη και από την άλλη πλευρά, περισσότερη συναισθηματική σταθερότητα και θετικά συναισθήματα, όταν γίνονται με την καθοδήγηση κάποιου ο οποίος είναι αρμόδιος να μας κατευθύνει σωστά. Επιπροσθέτως, η συχνή άσκηση του διαλογισμού και η επαγρύπνηση στη διατήρηση ενός ηθικού τρόπου διαβίωσης, στον οποίο συμπεριλαμβάνεται και η αποχή από τη χρήση τοξικών ουσιών, θα λειτουργήσουν αναπόφευκτα στην κατεύθυνση της γαλήνευσης των συναισθηματικών μας αντιδράσεων.

*Ο γιατρός **Mark Young** είναι καθηγητής Συμβουλευτικής για Πνευματική Υγεία στο Πανεπιστήμιο της Κεντρικής Φλώριδας. Για πάνω από είκοσι χρόνια έχει εργαστεί ως θεραπευτής στην Κοινοτική Νοητική Υγεία, σε συμβουλευτικά κέντρα κολεγίων, ως ιδιωτικός θεραπευτής, καθώς και στον τομέα της ψυχικής αποκατάστασης.*

Έχει συγγράψει πέντε βιβλία, όπως τα: «Μαθαίνοντας την Τέχνη τού να Βοηθάμε», «Συμβουλευτική και Θεραπεία των Ζευγαριών» και «Η Συμβουλευτική Σήμερα». Ο Δρ Young είναι ένας πρωτοπόρος σε εθνικό επίπεδο στη Συμβουλευτική για την Πνευματική Υγεία και υπηρετεί ως Πρόεδρος της Ένωσης για τις Ψυχικές, Ηθικές και Θρησκευτικές Αρχές στη Συμβουλευτική, που είναι ένα παρακλάδι της Συμβουλευτικής Συνομοσπονδίας της Αμερικής (ACA). Έχει τιμηθεί με διάφορα βραβεία εθνικής, περιφερειακής και τοπικής εμβέλειας για την προσφορά του στη Συμβουλευτική και πρόσφατα, έλαβε τον τίτλο του «Fellow» της Συμβουλευτικής Συνομοσπονδίας της Αμερικής (Fellow of the American Counceling Association) .

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Ο ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΣΤΗΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Δρ. Debbie Purdy, M.A.A.T

Ανοίγω την πόρτα στο στούντιό μου και αμέσως το μυαλό μου επιβραδύνει τις λειτουργίες του, η αναπνοή μου παίρνει έναν πιο ήσυχο ρυθμό και οι αισθήσεις μου αφυπνίζονται. Ο ενθουσιασμός για δημιουργία πλανάται στον αέρα. Έχω ήδη κάνει την καθημερινή άσκηση του διαλογισμού μου. Ο χώρος είναι έτοιμος για τη ζωγραφική μου. Βάζω το χαρτί πάνω στην παλέτα, διαλέγω έντονα φωτεινά χρώματα, βρέχω τα πινέλα μου και ξεκινώ την εξερεύνηση, αφήνοντας τη διαίσθηση και την εσωτερική ηρεμία να με οδηγήσουν. Χρώματα, σχήματα και εικόνες εμφανίζονται μπροστά μου και πλέον δε σκέφτομαι τον εαυτό μου. Κάποιες στιγμές δεν υπάρχει διαχωρισμός μεταξύ του ατόμου και του αντικειμένου της δημιουργίας του. Η δημιουργία γίνεται μια διαδικασία μαρτυρίας, όπου το μυαλό υποχωρεί στο παρασκήνιο καθώς η πράξη της δημιουργίας αναλαμβάνει τα ινία, επιτρέποντας την έλευση του αναπάντεχου και του απροσδόκητου. Ενέργεια εισέρχεται στην κατανόησή μου μαζί με αυξημένη εστίαση στο αντικείμενο της δημιουργίας μου και συγχρόνως μια αίσθηση ευεξίας. Στο διαλογισμό μου, η εμπειρία είναι παρόμοια. Μόλις καθίσω σε διαλογισμό, αμέσως νιώθω μια αίσθηση ησυχίας. Προετοιμάζομαι έχοντας πάρει το σάλι του διαλογισμού μου και απενεργοποιώντας τους περιττούς θορύβους, εστιάζω την προσοχή μου, όπως το κάνω και στη ζωγραφική, και μπαίνω Εσωτερι-

κά. Αυτό που προκύπτει έρχεται από τις μυστηριώδεις σφαίρες της Χάρης, που βρίσκονται έξω από τον έλεγχό μου και με ευχαριστεί καθώς μου δίνει ένα αίσθημα χαράς και Αγάπης.

Η δημιουργικότητα και η πνευματικότητα είναι έννοιες πολύ στενά συνδεδεμένες. Μας οδηγούν και οι δύο στο άγνωστο. Και τα δύο απαιτούν μια σταδιακή διαδικασία άφεσης και εστίαση της προσοχής, κάτι που μας γεμίζει με ζωντάνια. Η δημιουργική δύναμη είναι η δύναμη του Θεού σε έκφραση. Ο διαλογισμός ακολουθεί αυτή τη δύναμη που μας οδηγεί πίσω στην αρχική Πηγή. Όντας ένα μέρος μιας δημιουργικής τεχνικής, μας βοηθά να έχουμε την εμπειρία του Θείου καθώς εκδηλώνεται μέσα από τη δύναμη της έκφρασης. Η πράξη της δημιουργίας ανοίγει το δρόμο, αποφορτίζοντας από τη νοητική φλυαρία, απελευθερώνοντας από ανεπίλυτα θέματα και ευνοεί στην ενσωμάτωση και αφομοίωση των εμπειριών που δεν ήμαστε σε θέση να επιλύσουμε με το νου μας. Ο διαλογισμός ακινητοποιεί το νου, επιτρέποντάς μας να εισέλθουμε στις θεραπευτικές σφαίρες της ύπαρξής μας. Μαζί, διαλογισμός και νους, μπορούν να συνεργαστούν σε μια αμοιβαία ωφέλιμη πρακτική, όπου μπορεί κανείς να ενισχύσει τις εγγενείς θεραπευτικές του δυνατότητες που θα ωφελήσουν ολόκληρο τον εαυτό του.

Ο διαλογισμός μάς δίνει τη δυνατότητα να δημιουργήσουμε με μεγαλύτερη ευκολία μια πιο επικεντρωμένη, εστιασμένη και ολοκληρωμένη εστία της ύπαρξής μας. Η δημιουργικότητα μπορεί να μας βοηθήσει να διαλογιζόμαστε με λιγότερη σύγχυση. Οι δύο αυτές πρακτικές μάς επιτρέπουν να ζούμε σε ένα μέρος πέρα από το νου, το οποίο είναι φυσικά θεραπευτικό και επουλωτικό. Βλέπουμε ότι δεν είμαστε οι σκέψεις μας ούτε τα συναισθήματά μας, ότι αυτά είναι απλώς εκφράσεις που πλέον δεν μας αφορούν, ούτε μας καθορίζουν και μπορούμε να βιώσουμε ένα Εσωτερικό πνευματικό κέντρο που μας τρέφει και μας αναπτύσσει. Ενώ δημιουργούμε, μπορούμε και να παρατηρούμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας, που τα αντιλαμβανόμαστε ως επιπλέοντα υπολείμματα από ναυάγια πάνω στα κύματα της συνείδησής μας, καθώς ταυ-

τιζόμαστε με την ακινησία, δηλαδή με αυτό που πραγματικά είμαστε. Τώρα έχουν πολύ λιγότερο έλεγχο στις ενέργειες και τις πράξεις μας.

Τέχνη και δημιουργία είναι θαυμάσιοι τρόποι για να εκφράσει κανείς μια κριτική, να συγκρίνει και να παραθέσει έννοιες, προκειμένου να τις παρουσιάσει όπως είναι, περιορισμένες και ασφυκτικές δεμένες με τη δική του συνειδητότητα. Όταν ακολουθούμε τη διαδικασία της δημιουργίας, διαπιστώνουμε ότι εκφράζουμε μόνο ένα μέρος μιας ολότητας και ότι η ολότητα μέσα μας, εκφράζεται μέσα από το δημιούργημα, και φέρνει τις διαστάσεις της αλήθειας στην επιφάνεια, όπως εμείς την αντιλαμβανόμαστε.

Μια γυναίκα έρχεται σε μια τάξη για να ζωγραφίσει. Της έρχεται μια παιδική ανάμνηση για τη δυστυχία στη γενέτειρά της, την Ανατολική Ευρώπη. Θυμάται που ήταν τριών ετών. Κάποτε ζήτησε να δει αν οι γείτονές της έβλεπαν την κακή συμπεριφορά των γονιών της. Μέσα σε πέντε λεπτά, ο λαιμός και οι ώμοι της άρχισαν να έχουν σπασμούς. Της ζητώ να ζωγραφίσει. Αρχίζει να ζωγραφίζει μια εικόνα με ένα μικρό παιδάκι και έναν πολύ μεγάλο ενήλικα. Βλέπει ότι αυτός ο ενήλικας είναι η μητέρα της. Οι ώμοι και ο λαιμός της αρχίζουν να χαλαρώνουν. Προς το τέλος της ζωγραφικής συνεδρίας, ζωγραφίζει τα δάκρυα της μητέρας της, αναγνωρίζοντας ότι αυτά τα δάκρυα ποτέ δεν είχαν την άδεια να κυλίσουν και να θεραπεύσουν τις πληγές της αυτές που δεν ήξερε καν πως υπήρχαν. Έρχονται εντυπώσεις. Αυτή δε βιώνει πλέον οποιαδήποτε ένταση σε λαιμό και ώμους και φεύγει με μια βαθιά αίσθηση ευεξίας και ολότητας. Αυτή είναι η επουλωτική δύναμη της δημιουργίας.

Η δημιουργικότητα δεν επιτρέπει να παραμένουν εμπόδια στη ροή της ζωής και της προσοχής, χωρίς να μας ειδοποιήσει ότι η ζωτική μας ενέργεια επιβραδύνεται. Αυτό γίνεται εμφανές ως κόπωση, σύγχυση και πλήξη. Τα εμπόδια είναι σημάδια επικρίσεων ή φόβων που για καιρό κρατάμε μέσα μας, εμποδίζοντας το φως της προσοχής να διοχετεύεται πλήρως κι έτσι εμποδίζοντάς μας να ακολουθήσουμε την αληθινή μας πορεία.

Αυτό έχει αναφερθεί και ως "ροή" σε πολλά βιβλία πάνω στη δημιουργικότητα. Όταν σταματάει η ροή, αυτό σημαίνει ότι υπάρχει ένα μπλοκάρισμα στη δημιουργικότητα εξαιτίας κάποιας σκέψης. Ένα βασικό πλεονέκτημα των εικόνων και της δημιουργικότητας είναι η επανένταξή μας σε μια νέα ροή.

Όταν συμβούν γεγονότα που μας κατακλύζουν συναισθηματικά ή σωματικά, φτιάχνονται μνήμες στο σώμα, τον εγκέφαλο και τα άκρα και τότε, τα τραύματα μερικές φορές εμφανίζονται ως παθολογικά συμπτώματα του σώματος. Μπαίνουμε σε μια "κάψουλα" όπου "παγώνουμε", ώστε να μην μας καταβάλλει το σύστημα. Αυτή η εμπειρία τελικά θεραπεύεται και εξελίσσεται πολύ φυσικά, μέσα από τη χρήση των εικόνων και της τέχνης. Η δημιουργικότητα έχει αποδειχθεί πως ωφελεί πολύ τους ανθρώπους που έχουν βιώσει τραυματικά γεγονότα. Πηγαίνει κατευθείαν στο σημείο του εγκέφαλου που αποθηκεύεται η μνήμη, όταν ολόκληρο το σύστημα είναι πια έτοιμο για μια επούλωση. Προκύπτουν εικόνες που, στη συνέχεια, βοηθούν στην απελευθέρωση από το ενοχλητικό γεγονός. Με αυτόν τον τρόπο, η δημιουργικότητα μπορεί να βοηθήσει και την ψυχοθεραπεία. Το μη λεκτικό μέρος μπορεί να καθαρίσει την εμπειρία από το σύστημά μας, παρακάμπτοντας το λογικό νου και να θεραπεύσει εκεί όπου οι νοητικές λύσεις δεν έχουν πρόσβαση.

Στο διαλογισμό καλούμαστε να εστιάσουμε την προσοχή μας κάπου. Λέγεται ότι είμαστε η προσοχή και η ότι η εστίαση γίνεται μέσα μας. Αν η προσοχή μας διαχέεται σε όλο το σώμα και μακριά από την παρούσα στιγμή, θα δημιουργηθεί ένα μπλοκάρισμα στη συγκέντρωσή μας. Ένα μπλοκάρισμα που θα εμφανίζεται ως πλήξη, σύγχυση, ή κόπωση. Τα μπλοκαρίσματα στην καθημερινότητα συνήθως προέρχονται από την κριτική ή τους φόβους μέσα μας και τότε το φως της προσοχής διοχετεύεται στην αιτία της κριτικής και των φόβων. Ελευθερώνοντας το μπλοκάρισμα μέσα από την αυθόρμητη δημιουργία, η προσοχή ρέει ελεύθερα και γίνεται πιο ακριβής και πιο εστιασμένη. Αυτή η συγκέντρωση της προσοχής μπορεί να γίνει πιο εύκολα στο διαλογισμό. Έχουν πολύ μεγάλο

δυναμισμό οι θεραπευτικές δυνατότητες της δημιουργικότητας. Ανοίγουν, για να χρησιμοποιήσουμε νέες πηγές ενέργειας μέσα στο σώμα. Αυτές οι ενέργειες, μιας και απελευθερωθούν, θα βρουν το δρόμο τους στα σημεία που χρειάζεται θεραπεία. Ο διαλογισμός βοηθά να συγκεντρωθούμε και ανακατευθύνει τις ενέργειές μας προς βαθύτερες και πιο εστιασμένες πνευματικές εμπειρίες. Τόσο η δημιουργικότητα όσο και ο διαλογισμός ευνοούν την εισροή ενέργειας και ακινητοποιούν το νου. Στο βιβλίο του "Η Ροή", ο Mihaly Csikszentmihalyi περιγράφει πως: «Η "Ροή" είναι η συνεχής εστίαση της προσοχής σε διαφορετικά αντικείμενα ή ενδιαφέροντα». Αναφέρεται στα νευρολογικά πειράματα που έγιναν από τον Δρ Jean Hamilton, όπου συγκρίνει τις εμπειρίες φοιτητών που ανέφεραν λίγες ή πολλές εμπειρίες ροής. Τους δόθηκε μια εργασία που απαιτούσε την προσοχή τους και ταυτόχρονα μετρήθηκε η λειτουργία του φλοιού του εγκεφάλου τους. Όσοι είχαν αναφέρει ευκολία στο να βιώσουν την ροή στο παρελθόν, είχαν μια μείωση στη λειτουργία του φλοιού, ενώ εκείνοι που είχαν λίγες εμπειρίες ροής είχαν αύξηση της ενεργοποίησης του φλοιού και μεγαλύτερη διανοητική ικανότητα. Τελικά, ο Δρ Hamilton συνοψίζει τα αποτελέσματα της έρευνάς του ως εξής: «Η πιο πιθανή εξήγηση για αυτά τα ασυνήθιστα ευρήματα φαίνεται να είναι ότι η ομάδα που ανέφερε μεγαλύτερη ροή (συνεχή εστίαση της προσοχής σε διαφορετικά αντικείμενα και καταστάσεις) είχε μειωμένη νοητική δραστηριότητα σε κάθε κανάλι πληροφοριών».

Αυτό μπορεί να είναι μια απόδειξη της ιδέας ότι η δημιουργικότητα βοηθά να επικεντρώνει κάποιος την προσοχή του, όπως γίνεται και στο διαλογισμό. Αισθάνεται, επίσης, ότι η εμπειρία της ροής είναι το σημείο όπου γίνεται η μάχη, για να μπει μια τάξη στη συνείδηση. Όταν αυτή η εμπειρία της τάξης ενισχύεται, γίνεται μαζί αισθητή και μια ευδαιμονία, που συνοδεύεται από ευχαρίστηση και απόλαυση. Αυτή η βαθιά αίσθηση ευδαιμονίας μπορεί να εισχωρεί σε όλες τις δραστηριότητες, ακόμα και τις πιο καθημερινές.

Η θεραπεία επιτυγχάνεται, καθώς το άγνωστο μέρος του

εαυτού μας προκαλεί επίλυση των συγκρούσεων. Όταν δημιουργούμε, επειδή η προσοχή μας εστιάζεται κάπου και δεν υπάρχει ροή, επιτελούνται με φυσικό τρόπο εντός του εγκεφάλου διαφορετικές δράσεις. Η Cathy Malchiodi μας λέει στο βιβλίο της “The Art Therapy Sourcebook”: «Στην τέχνη, η ίδια η διαδικασία της δημιουργίας μπορεί να ανακουφίσει το συναισθηματικό στρες και το άγχος, δημιουργώντας μια φυσιολογική κατάσταση χαλάρωσης και έτσι αλλάζει η διάθεσή μας. Για παράδειγμα, είναι γνωστό ότι οι δημιουργικές δραστηριότητες μπορούν πραγματικά να αυξήσουν το επίπεδο της σεροτονίνης του εγκεφάλου, τη χημική ουσία που συνδέεται με την κατάθλιψη. Άλλοι άνθρωποι βιώνουν την τέχνη ως μια μορφή διαλογισμού, βρίσκοντας εσωτερική ειρήνη και ηρεμία, όταν εκφράζονται μέσω της τέχνης.» Η τέχνη γίνεται ένα είδος ενεργού διαλογισμού. Όταν πλησιάζω ένα μαθητή ο οποίος είναι πλήρως απορροφημένος στη ζωγραφική, εάν είναι σε δημιουργική ροή, του δημιουργώ συνήθως ένα ξάφνιασμα, καθώς του διαταράζω την εστίαση στη δραστηριότητα που κάνει. Αυτό συμβαίνει, επίσης, και στο διαλογισμό. Θυμάμαι καθαρά κάποτε, όταν ο μικρός γιος μου με χτύπησε στο κεφάλι ενώ ήμουν σε διαλογισμό. Η αντίδραση στο σώμα μου ήταν ένας πανικός.

Ως θεραπεύτρια μέσω της τέχνης πάντα υπέθετα πως υπήρχε μια σχέση μεταξύ πνευματικότητας και δημιουργικότητας. Ένιωθα ότι η δημιουργικότητά μου ήταν ένα θεόσταλτο δώρο. Ενώ βυθιζόμουν βαθύτερα στη δημιουργική διαδικασία, χωρίς να προσπαθώ να φτιάξω κάτι ή να εντυπωσιάσω κανέναν, απλώς ακολουθούσα τη δική μου ανάγκη για αυτοέκφραση. Ήρθα σε επαφή με τη ζωοδότρια ώθηση μέσα μου που ήταν πάντα εκεί και μερικές φορές ερχόταν μέσω του διαλογισμού ή με την πνευματική μου σύνδεση με αφυπνισμένα όντα. Η δημιουργικότητα έγινε τρόπος εξερεύνησης που οδηγούσε προς την Πηγή. Ο διαλογισμός έγινε ο τρόπος για να ταξιδέψω πιο πέρα, αφήνοντας την αίσθηση του εαυτού πίσω. Άρχισα να τα χρησιμοποιώ μαζί ως μια επιπλέον συμπληρωματική δύναμη, ως ένα άνοιγμα προς το υπερπέραν. Τότε ήταν

που άνοιξα ένα στούντιο, για να μοιραστώ με άλλους τη τεχνική που είχα βρει. Οι συζητήσεις μας σχετικά με τη δύναμη της δημιουργίας περιελάμβαναν συχνά πτυχές της πνευματικότητας, όπως το να μπαίνεις στο άγνωστο, να αφήνεις τον έλεγχο και να βιώνεις το μυστήριο της ζωής. Διορατικότητα, διαισθήσεις και πνευματικές εμπειρίες άρχισαν να ρέουν προς τους συμμετέχοντες. Οι ζωγράφοι έλαβαν γνώση της δύναμης του φόβου και της κριτικής - ότι τους σταματούσαν από το να βιώνουν την ολοκλήρωσή τους κι αυτό το συσχέτισαν με τον τρόπο που ζούσαν. Η εσωτερική και εξωτερική ζωή βρήκαν μια γέφυρα μέσω της δημιουργικότητας. Η έρευνα έχει δείξει τα ιατρικά οφέλη για το σώμα από την άσκηση του διαλογισμού και συγκεκριμένα, βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας.

Έγινε μια μελέτη σε βετεράνους του Βιετνάμ που παρουσίαζαν μετατραυματικό στρες, το οποίο ήταν και η αιτία να έχουν σοβαρούς εφιάλτες. Χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες. Η πρώτη ομάδα κλήθηκε να κοιμάται όπως συνήθως. Μόλις ξυπνούσαν από κάποιον εφιάλτη, έπρεπε να τον σημειώσουν και να ξανακοιμηθούν. Στη δεύτερη ομάδα ζητήθηκε όταν ξυπνήσει από τον εφιάλτη, οι συμμετέχοντες να γράφουν το χρονικό του εφιάλτη και στη συνέχεια, να επιστρέφουν για ύπνο. Στην τρίτη ομάδα ζητήθηκε να σχεδιάσουν τις εικόνες από τον εφιάλτη και στη συνέχεια, να επιστρέφουν για ύπνο. Τα ευρήματα αποκάλυψαν ότι η πρώτη ομάδα δεν είχε καμία αλλαγή στον αριθμό ή τη σοβαρότητα των εφιαλτών. Η δεύτερη ομάδα που έγραφε το χρονικό είχε κάποια βελτίωση. Η τρίτη όμως, ομάδα είχε τεράστια βελτίωση από τη σχεδίαση των εικόνων. Αυτό ήταν μια σαφής απόδειξη των θεραπευτικών δυνάμεων της δημιουργικότητας, στην πράξη. Ένα καίριο όφελος της σχεδίασης των εικόνων και της δημιουργικότητας είναι η ταύτισή τους. Όταν συνέβησαν γεγονότα που τους είχαν κυριεύσει, είτε συναισθηματικά ή σωματικά, η μνήμη τους έμεινε στο σώμα και στον εγκέφαλο ως τραύμα και κατά καιρούς παρουσίαζαν αρνητικά σωματικά συμπτώματα. Αυτά τα συμπτώματα στη συνέχεια, μέσα από τη χρήση των εικό-

νων και της τέχνης, εξαφανίζονταν και τα άτομα επανέρχονταν σε φυσιολογική κατάσταση. Μετά τη δημιουργική διαδικασία και την ταύτισή τους με αυτή, αρκετοί από τους μαθητές μου ανέφεραν ύφεση του σωματικού πόνου ή της συναισθηματικής τους δυσφορίας. Μια γυναίκα ανέφερε ότι είχε σοβαρό χρόνιο πόνο για πολλά χρόνια. Καθώς ζωγράφιζε, έλαβε γνώση της σχέσης του δικού της μπλοκαρίσματος με τη δημιουργικότητα, λόγω του θανάτου της αδελφής της. Η αδελφή της είχε τραγικό θάνατο σε νεαρή ηλικία και ήταν γνωστή για το ταλέντο της στις τέχνες. Η μαθήτριά μου είχε μπλοκάρει τη δημιουργικότητά της, πιστεύοντας ότι ήταν ο τομέας της αδελφής της και με κάποιο τρόπο συνέδεε τη δημιουργικότητά της με την ανάμνηση και τη θλίψη. Όταν επέτρεψε στον εαυτό της να "χαθεί" μέσα στη ζωγραφική της, ο χρόνιος πόνος σταδιακά εξαφανίστηκε και η θλίψη της χάθηκε.

Μια άλλη μαθήτριά μου ήταν στο κέντρο μιας αγχωτικής σύγκρουσης στο χώρο εργασίας της. Τα μέλη του προσωπικού και οι εργοδότες της την είχαν ως αποδιοπομπαίο τράγο και όντας ευαίσθητο άτομο, το έβρισκε δύσκολο να μην κατηγορεί και η ίδια τον εαυτό της. Μέσα από τη δημιουργική διαδικασία, βρήκε το θάρρος να θέσει όρια και να απελευθερωθεί από το ρόλο του θύματος. Έγινε λιγότερο καταθλιπτική και αργότερα, άλλαξε εργασία. Είχε βρει μια αίσθηση ταύτισης με τη ζωγραφική, σε σημείο που της επέτρεψε να μην ενοχλείται από την κριτική που της έκαναν και να μην αμφισβητεί τον εαυτό της.

Η δύναμη της δημιουργικότητας μπορεί να ενισχυθεί ιδιαίτερα με την εστίαση της προσοχής. Όταν ανακαλύψουμε τις σκέψεις που μπορεί να εμποδίζουν τη δημιουργική μας ροή, σκέψεις που είναι σκληρές, επικριτικές, απαξιωτικές ή φοβισμένες, μπορούμε να απαλλαγούμε από αυτές και να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν είμαστε αυτές οι σκέψεις. Έχουμε ένα πνευματικό εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για δημιουργία από ένα πιο αυθεντικό σημείο. Μπορούμε να γράψουμε αυτές τις σκέψεις σε ένα κομμάτι χαρτί, δίπλα στο μέρος όπου δημιουργούμε. Αυτό είναι παρόμοιο με τη χρήση ενός

ημερολόγιου, ώστε να παρακολουθούμε τις επαναλαμβανόμενες σκέψεις που μας σταματούν από το να είμαστε εστιασμένοι στο παρόν. Επίσης, δίνοντάς μας τον χρόνο να είμαστε στην παρούσα στιγμή, κάνοντας την προσοχή να γυρίσει σε αυτό που βρίσκεται μπροστά στον καλλιτέχνη και έτσι ενισχύουμε τη ροή της δημιουργικότητάςμας. Πώς λειτουργεί η δημιουργικότητα; Λειτουργεί με διάφορους τρόπους. Η ίδια η πράξη της δημιουργίας έχει ισχυρές θεραπευτικές επιδράσεις στον εγκέφαλο και το σώμα. Το σώμα μπαίνει σε κατάσταση χαλάρωσης (παρόμοια με το διαλογισμό). Οι ορμόνες αλλάζουν προς μία κατάσταση αυτοθεραπείας. Η ροή του αίματος φέρνει θρεπτικά συστατικά και κύτταρα του ανοσοποιητικού. Οι νευροδιαβιβαστές και οι ενδορφίνες μειώνουν τον πόνο. Πολλοί αναφέρουν ελάττωση του πόνου ενώ δημιουργούν. Μέσα στο μυαλό μας υπάρχει μια ελπιδοφόρα στάση. Ξεδιπλώνεται μια αίσθηση αυτοκυριαρχίας μέσα σε έναν εσωτερικό κόσμο. Καθώς δημιουργούνται εικόνες, βιώνονται συναισθήματα χαράς και ειρήνης που το σώμα τα βιώνει ως πραγματικά. Οι εικόνες μιλούν απευθείας στον εγκέφαλο, όπως το πραγματικό γεγονός. Οι Samuels και Rockwood-Lane στο βιβλίο τους *“Creative Healing” «Δημιουργική Θεραπεία»* λένε ότι συγχρόνως με το που πλάθεται μια εικόνα, αποστέλλεται κι ένα μήνυμα στα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος μέσω μιας δόνισης των νεύρων, μιας ορμόνης ή ενός νευροδιαβιβαστή. Τα κύτταρα μετά ενεργοποιούνται για να εξαλείψουν τα καρκινικά κύτταρα ή κάποιον ιό, στέλνοντας αίμα στην περιοχή. Οι εικόνες βιώνονται ως πραγματικές μέσα στο σώμα, επιτρέποντας έτσι οι διαταραχές να απαλυνθούν, να επιλυθούν και οι αρνητικές εικόνες στη μνήμη να αντικατασταθούν από θετικές.

Ο διαλογισμός μπορεί, επίσης, να βοηθήσει πριν από μια δημιουργική διαδικασία. Η ακινησία του διαλογισμού μπορεί να φέρει κάποιον πιο κοντά στην πηγή της δημιουργίας. Ακουμπώντας σε αυτές τις Εσωτερικές δημιουργικές πηγές, ενισχύεται και θρέφεται ο εαυτός. Μέσα από την πράξη της δημιουργίας, μπορεί να υπάρξει μια “έκφραση” που υπερβαί-

νει τη λεκτική. Αυτό επιτρέπει μια πληρέστερη εξωτερίκευση της σκέψης, της μνήμης ή και του συναισθήματος. Προσθέτοντας στην πράξη της δημιουργίας λίγα λεπτά διαλογισμού, η έκφραση μπορεί να προσεγγιστεί ακόμη καλύτερα. Σε ένα πρόσφατο σεμινάριο δημιουργικότητας για τη δύναμη της πρόθεσης δημιουργίας, η πρώτη συνεδρία ξεκίνησε χωρίς διαλογισμό. Οι άνθρωποι κλήθηκαν να ορίσουν τη δική τους πρόθεση να καταλήξουν σε κάποιο σκοπό για τον εαυτό τους. Στη συνέχεια, τους ζητήθηκε να κάνουν ένα κολάζ, χρησιμοποιώντας εικόνες που έκοψαν από περιοδικά και που θα αντιστοιχούσε σε αυτό που επιθυμούσαν να δημιουργήσουν. Την επόμενη εβδομάδα, η ομάδα κλήθηκε να διαλογιστεί πρώτα και όταν βγήκε από το διαλογισμό, τους ζητήθηκε να αφήσουν να τους έρθει στο προσκήνιο αυτή η έκφραση που είχαν στο νου τους. Μετά, τους ζητήθηκε να προχωρήσουν σε ένα νέο κολάζ. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες ανέφεραν αίσθημα ελευθερίας, ότι ήταν πιο χαλαροί και σε θέση να βρουν μια έκφραση που την αισθάνθηκαν πιο αυθεντική μετά το διαλογισμό. Τα έργα τους έδειξαν, επίσης, μια ισχυρότερη αίσθηση ελευθερίας και ανάληψης κινδύνου. Εάν όταν δημιουργούμε, ξεκινάμε από ένα σημείο πιο περιορισμένου εγώ, τότε θα υπάρξει μια πιο ελεύθερη και πιο δημιουργική εμπειρία. Πώς βοηθά η δημιουργικότητα το διαλογισμό; Βοηθά, χαλαρώνοντας το νου με την απελευθέρωση από αρνητικές σκέψεις. Δρα σαν σφουγγάρι στον μαυροπίνακα, καθαρίζοντας τις σκέψεις πριν από το διαλογισμό. Μια τεχνική που χρησιμοποιώ είναι μια διαδικασία οπτικού ημερολογίου. Έχω ένα κενό τετράδιο μαζί μου και δύο ή τρία στυλό διαφορετικών χρωμάτων. Όταν αισθάνομαι νοητική σύγχυση ή στεναχώρια, αρχίζω να ζωγραφίζω, νιώθοντας ένα ισχυρό σημείο μέσα στο σώμα μου. Στη συνέχεια, ζωγραφίζω το σώμα μου με μια συνεχόμενη γραμμή που εκφράζει την εμπειρία εντός του σώματός μου σε διάφορα σημεία. Δε σηκώνω το στυλό μου. Έχω επικεντρωθεί περισσότερο στην αίσθηση Εσωτερικά, αντί να ζωγραφίσω σωστά το σώμα, έτσι τμήματα μπορεί είναι δυσανάλογα, παιδιάστικα ή ανάποδα. Μπορώ να χρησιμοποιήσω διάφορα χρώματα σε

αυτό το σχέδιο και αυτό μπορεί να διαρκέσει 5 έως 30 λεπτά. Δεν ερμηνεύω ή κρίνω, αλλά απλώς αφήνω τον εαυτό μου να εκφραστεί αυθόρμητα, αφήνοντας τον στυλό να κινηθεί όπως θέλει προς οποιαδήποτε κατεύθυνση και τον αισθάνομαι να κινείται σε σχέση με το σώμα μου. Συνήθως, όταν έχω τελειώσει, είμαι πιο χαλαρή, πιο ολοκληρωμένη και μερικές φορές έχω μια εικόνα για το θέμα.

Αυτό μπορεί να είναι μια καλή τεχνική για να την χρησιμοποιήσετε πριν από το διαλογισμό ή με κάθε είδους πρόκληση στην υγεία. Κάποιες φορές, η δημιουργικότητα ζητά από εμάς μια πειθαρχία που βγαίνει από βαθιά λαχτάρα. Καλούμαστε να διανύσουμε όλη τη διαδρομή, να συνεχίσουμε να εργαζόμαστε σε έναν τομέα, ακόμη και αν δεν ξέρουμε το γιατί. Αυτή η διαδικασία φινιρίσματος μας βοηθά να ανεχτούμε την ταλαιπωρία, προκειμένου να λάβουμε τα οφέλη της πλήρους συγκέντρωσης. Μαθαίνουμε ότι είμαστε ισχυρότεροι από ό,τι νομίζουμε και ότι έχουμε περισσότερη αντοχή από όση πιστεύαμε. Όταν καθόμαστε να διαλογιστούμε, μαθαίνουμε να ανεχόμαστε το άγνωστο και να έχουμε περισσότερη υπομονή, για να καθόμαστε σε διαλογισμό. Αυτές οι εμπειρίες μπορεί να είναι γόνιμο έδαφος για το διαλογισμό, ενισχύοντας την ικανότητά μας να μείνουμε ακίνητοι και να πάμε πέρα από την καθημερινότητα σε μια επεκτεινόμενη πληρότητα του Εαυτού μας. Ο ποιητής Stephen Spender λέει: «Η συγκεντρωμένη προσπάθεια να γράφεις ποίηση είναι μια πνευματική δραστηριότητα που κάνει κάποιον να ξεχνά, προσωρινά, εντελώς ότι έχει ένα σώμα». Η δημιουργικότητα μάς βοηθά να ξεχνάμε το μικρό μας εαυτό, απολαμβάνοντας έτσι την ομορφιά σε ένα μεγαλύτερο, ενιαίο πεδίο. Αυτό μας βοηθά καθώς κάνουμε το διαλογισμό μας. Έχουμε μια αφετηρία, μια συνειδητοποίηση και τη δυνατότητα να πάμε πέρα από το σώμα, πέρα από το νου στην ενότητα της Δημιουργίας. Έτσι, βιώνοντας τη δημιουργικότητα και το διαλογισμό μας ως ενεργές πρακτικές για μια επούλωση και θεραπεία, και έχω βρει πως ο συνδυασμός είναι εξαιρετικά ισχυρός και με αμοιβαίο όφελος. Η έρευνα έχει δείξει ότι η δημιουργικότητα έχει άμεσο αντίκτυπο στη

βιολογία του σώματος, που έχει άμεση επίδραση στο θεραπευτικό αποτέλεσμα. Η δραστηριότητα είναι στη βάση της μια αυτοέκφραση που αδρανοποιεί όλα τα δυσαρμονικά στοιχεία που μπορεί να συμβάλλουν στην ανάπτυξη κάποιας νόσου. Κάποια δημιουργική δραστηριότητα, παράλληλα με τον καθημερινό μας διαλογισμό, μπορεί να μας βοηθήσει στο να ενισχυθεί το ανοσοποιητικό μας σύστημα με την απελευθέρωσή μας από αγχωτικές σκέψεις, δίνοντάς μας συγχρόνως μια αίσθηση ευεξίας (Samuels και Rockwood - Lane, *Creative Healing*).

Η Barbara Ganin λέει στην "Τέχνη και Θεραπεία": «Ψυχοθεραπευτές, γιατροί και εκπαιδευτικοί ανακάλυψαν εκ νέου την τέχνη ως τρόπο να επουλωθούν οι συναισθηματικές πληγές που δημιουργούνται από την εσωτερική αίσθηση διαμελισμού και διαχωρισμού από τους άλλους. Η ιατρική επιστήμη έχει δεχθεί ότι όταν θεραπεύσουμε τις συναισθηματικές μας πληγές, μπορούμε, επίσης, να θεραπεύσουμε και τις πληγές του σώματος. Ως αποτέλεσμα, η τέχνη χρησιμοποιείται επιτυχώς για τη μείωση του σωματικού στρες που προκαλεί δυσλειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος». Θα ήθελα να ενθαρρύνω όσους αναζητούν μια πιο υγιεινή ζωή να διερευνήσουν τη δημιουργικότητα και το διαλογισμό ως συμπληρωματικά σε κάθε ιατρική θεραπεία. Αφήνω το στούντιο, τώρα. Ο χρόνος όπου αφιερώνεται σε αυτοέκφραση και "Ροή" με έχει βάλει σε ξεκούραστη και εναλλακτική κατάσταση. Υπάρχει διορατικότητα και αισθάνομαι γαλήνια. Είμαι έτοιμη να διαλογιστώ.

*Η **Debbie Purdy**, M.A.A.T. διδάσκει σήμερα σε εργαστήρια και σε τάξεις τη δημιουργική τεχνική. Έχει ένα στούντιο στην Αλμπουκέρκη του New Mexico, που ονομάζεται «Creative Studio Wings». Ταξιδεύει στις Ηνωμένες Πολιτείες και στο εξωτερικό για να διδάξει τη Ζωγραφική Creative Wings (Φτερά της Δημιουργίας), μια τεχνική που ενσωματώνει τη δημιουργικότητα με την ενσυναίσθηση. Πριν από αυτό, είχε ένα στούντιο*

στο Elmhurst, Illinois, για δώδεκα χρόνια, όπου ασχολείτο με το ίδιο αντικείμενο. Είναι και εκείνη στο διδακτικό προσωπικό μαζί με την ιδρύτρια της τεχνικής, την Michele Cassou, και έχει διδάξει μαζί της για 12 χρόνια σε μέρη όπως το "Esalen", το κέντρο Ζεν του Λος Άντζελες στην Καλιφόρνια, στο "Open Center" στη Νέα Υόρκη και στο "Zist" στο Μόναχο της Γερμανίας. Έχει Master στην Art Therapy που έλαβε από τη Σχολή του Ινστιτούτου Τέχνης στο Σικάγο και πτυχίο από το Rhode Island School of Design στην ζωγραφική. Εργάστηκε ως θεραπεύτρια τέχνης και ψυχοθεραπεύτρια σε νοσοκομεία, όπως το Billings Νοσοκομείο στο Πανεπιστήμιο του Σικάγο. Εργαζόταν και ιδιωτικά σε ολιστικά κέντρα. Έχει κατάρτιση στη Διαδικασία Ζωγραφικής, στην Εστίαση, στο Hakomi και στο Processwork, όπου όλα τους οδηγούν σε μια βαθύτερη συνειδητοποίηση της αίσθησης που βιώνεται ως έκφραση της συνείδησης που υπάρχει στο σώμα. Κάνει διαλογισμό εδώ και σαράντα χρόνια, έχοντας μυηθεί από τον Sant Kirpal Singh.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Δρ. John Mc Grew

Από αμνημονεύτων χρόνων, πνευματικές πίστεις και πρακτικές ανακούφιζαν άτομα που αντιμετώπιζαν κινδύνους και το άγχος της ζωής, υποσχόμενες τη βοήθεια του Θεού σε δύσκολους καιρούς. Πίστη, σεβασμός, λατρεία, προσευχή και διαλογισμός παρείχαν πνευματική συμπαράσταση σε αμέτρητες γενιές, όταν αντιμετώπιζαν τις δύσκολες προκλήσεις της ζωής: πόνο, ασθένεια, αναπηρία και θάνατο. Ωστόσο, στο σύγχρονο κόσμο, έχει γίνει της μόδας η αμφισβήτηση και η απαξία προς τις παλιές θεωρήσεις, συχνά απορρίπτοντας οι άνθρωποι πνευματικές παραδοχές και δράσεις ως μύθους ή δεισιδαιμονίες. Ενώ στο παρελθόν οι άνθρωποι στρέφονταν σε πνευματικούς ηγέτες ή τις μαρτυρίες πνευματικών δασκάλων του παρελθόντος όταν είχαν ερωτήματα σχετικά με το γιατί είμαστε εδώ και πώς να είμαστε ευτυχισμένοι, σήμερα, όλο και περισσότερο, ζητάμε από την επιστήμη απαντήσεις σχετικά με την προέλευσή μας, την υγεία και την ευτυχία μας. Πρόσφατα, η επιστήμη έχει αρχίσει να παρέχει κάποιες απαντήσεις που ξαφνιάζουν για το τι μας κάνει ευτυχείς και υγιείς, γιατί οι απαντήσεις που δίνει είναι σύμφωνες με τις διδασκαλίες των πνευματικών μας παραδόσεων. Για παράδειγμα, υπάρχουν τώρα αποδείξεις ότι η ενεργός συμμετοχή σε μια πνευματική ομάδα μπορεί πραγματικά να προσθέσει τόσα πολλά χρόνια στη ζωή, όσα η διακοπή του καπνίσματος.

Ακόμα, υπάρχουν αποδείξεις για το θετικό αποτέλεσμα που έχει η πνευματικότητα στην ψυχική υγεία. Ένας αυξανόμενος όγκος στοιχείων και πληροφοριών βεβαιώνει τον ευεργετικό ρόλο που παίζει η πνευματικότητα σε διάφορες πτυχές της ψυχικής ζωής, όπως είναι η προσωπική ευημερία, η οικογενειακή ηρεμία, η παραβατικότητα, η εγκληματικότητα, καθώς και η διακοπή της χρήση ουσιών.

Ο περιπετειώδης δρόμος προς τη γνώση: ψυχική υγεία και πνευματικότητα.

Για μεγάλες περιόδους της ιστορίας, η επιστήμη και η πνευματικότητα είχαν ταραχώδη και μερικές φορές εχθρική σχέση. Μέρος του προβλήματος ήταν ότι και οι δύο επιδιώκουν να δώσουν τις δικές τους απαντήσεις σε ορισμένες κοινές ερωτήσεις, με τρόπο που δε δέχεται αμφισβήτηση κατά τη δική τους πάντα θεώρηση. Τέτοιες ερωτήσεις είναι: «Πώς δημιουργήθηκε το σύμπαν; Ποιες πρακτικές θεραπεύουν ασθένειες; Αν θέλει ο Θεός και πότε μπορεί να θεραπεύσει μια ασθένεια;» Όταν οι απαντήσεις που δίνονταν διέφεραν, προέκυπταν συγκρούσεις μεταξύ επιστήμης και πνευματικότητας.

Κατά τη διάρκεια της Αναγέννησης, ο Καρτεσιανός δυϊσμός πρότεινε ως πλαίσιο μια εκεχειρία, που περιόριζε την επιστήμη στη μελέτη μόνο του φυσικού κόσμου και την πνευματικότητα στη μελέτη του νου και της ψυχής. Ωστόσο, με την πάροδο του χρόνου, ο σαφής διαχωρισμός του Καρτέσιου σε αποκλειστικές περιοχές γνώσης αμφισβητήθηκε και τόσο η επιστήμη όσο και η πνευματικότητα έχουν μετακινηθεί από τις θέσεις τους και πλησιάζουν η μία την άλλη. Έτσι, ο τομέας της ψυχικής υγείας και της πνευματικότητας δεν αποτέλεσε εξαίρεση.

Η σημερινή θετική άποψη για την πνευματικότητα από την ψυχολογία και την ψυχιατρική είναι σχετικά πρόσφατη. Εβδομήντα πέντε χρόνια πριν, η στάση σχεδόν του συνόλου των ανθρώπων στη Δύση απέναντι στην πνευματικότητα συ-

χνά χαρακτηριζόταν σκόπιμα απαξιωτική και άλλοτε εχθρική. Πολλοί από τους πρώτους ψυχολόγους και ψυχίατρους πίστευαν ότι οι πνευματικές πεποιθήσεις ασκούσαν ισχυρή αρνητική επίδραση στην ψυχική υγεία των ανθρώπων. Για παράδειγμα, ο Δρ. Sigmund Freud, ο πατέρας της ψυχανάλυσης, ο πρώτος που έκανε "Διαλεκτική θεραπεία», στο βιβλίο του *«The Future of an Illusion» «Το Μέλλον μιας Ψευδαίσθησης»* αναφέρει ότι οι θρησκευτικές ιδέες *«είναι ψευδαισθήσεις για την εκπλήρωση παλαιότερων, ισχυρότερων και πιο εντόνων επιθυμιών»* της ανθρωπότητας και ότι *«Η επίδραση της θρησκευτικής παρηγοριάς μπορεί να εξομοιωθεί με εκείνη ενός υπνωτικού».* Οι ιδρυτές της διαλεκτικής ψυχολογίας, B.F. Skinner και John Watson, καθώς και ο Albert Ellis, ένας από τους ιδρυτές της γνωστικής ψυχολογίας, ήταν όλοι τους δηλωμένοι άθεοι.

Πέρασαν μερικά χρόνια και τότε, κάποιες υπόνοιες για θετικές πνευματικές απόψεις άρχισαν να υπάρχουν στους κύκλους της ψυχολογίας και της ψυχιατρικής, προκαλώντας αρχικά έντονο χάσμα μεταξύ των απόψεων των επιστημόνων, των ψυχολόγων και των ψυχιάτρων από τη μία μεριά και των πεποιθήσεων των πελατών τους και του γενικότερου πληθυσμού από την άλλη. Για παράδειγμα, ενώ το 93% των ανθρώπων στις Ηνωμένες Πολιτείες πιστεύουν στον Θεό ή σε μια Ανώτερη Δύναμη (γκάλοπ του 2008) και 77% πιστεύουν ότι ο Θεός μπορεί να βοηθήσει να θεραπευτούν σοβαρές ασθένειες (περιοδικό Time, 24 Ιουνίου 1996). Το 28% των ψυχολόγων, το 21% των ψυχιάτρων και το 60% των ψυχολόγων που διδάσκουν σε πανεπιστήμια είναι άθεοι ή αγνωστικιστές. Λαμβάνοντας υπόψη αυτές τις αρνητικές πεποιθήσεις, ίσως δεν είναι έκπληξη το γεγονός ότι κάποιες από τις πρώτες έρευνες σχετικές με την πνευματικότητα κατέλειξαν στο συμπέρασμα ότι η πνευματικότητα είχε αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία. Ωστόσο, με την πάροδο του χρόνου, συνέβη ένα περίεργο πράγμα. Τα ευρήματα από νεότερες έρευνες και στατιστικές, αντί να δείχνουν αρνητικές συνέπειες, άρχισαν και συνέχισαν να εμφανίζουν θετικές. Οι επιστήμονες, αν

και απρόθυμα σε πρώτη φάση, τελικά ανταποκρίθηκαν στις εμπειρικές αποδείξεις του κόσμου. Μέχρι το τέλος του 20ου αιώνα, το ρεύμα είχε γυρίσει, ώστε από τη δεκαετία του 1990, η American Psychological Association (Αμερικανική Ένωση Ψυχολόγων) δημοσίευσε μια σειρά από βιβλία που άσκησαν θετική επιρροή και ήταν φιλικά προσκείμενα στις σχέσεις της πνευματικότητας με τη θρησκεία. Ποιες ήταν αυτές οι αποδείξεις; Γιατί η επιστήμη άρχισε να δέχεται και να αγκαλιάζει την πνευματικότητα;

Υπήρξαν εκατοντάδες μελέτες που εξετάζουν την ψυχική υγεία και την πνευματικότητα. Θα επικεντρωθώ στην επίδραση των πνευματικών πεποιθήσεων και πρακτικών σε πέντε αντιπροσωπευτικά πεδία: την ευημερία, το γάμο, την παραβατικότητα, τη χρήση ουσιών και την ψυχοπαθολογία, συμπεριλαμβανομένης της κατάθλιψης, του άγχους, της ψύχωσης και της αυτοκτονίας. Η σύνταξη της μελέτης στηρίχθηκε σε μεγάλο βαθμό στο έργο του Δρ Harold Koenig της Ιατρικής Σχολής “Duke” και των συναδέλφων του στο βιβλίο τους *"Εγχειρίδιο Θρησκευμάτων και Υγείας"*. Επιπλέον, αν και υπήρξαν κάποια μεμονωμένα ευρήματα που δείχνουν κάποιο πλεονέκτημα ενός συστήματος πνευματικών πεποιθήσεων, πρακτικών ή θρησκείας σε σχέση με κάποιο άλλο, στη συντριπτική πλειοψηφία των μελετών, οι ερευνητές αδυνατούν να βρουν διαφορές ενώ σημειώνουν τη σημασία της πνευματικότητας, ανεξάρτητα από κάποια συγκεκριμένη πίστη ή πρακτική. Έτσι, δεν περιέλαβα μελέτες που συνέκριναν πνευματικές ή θρησκευτικές πεποιθήσεις.

Ευημερία

Η αφοσίωση κάποιου στην πνευματικότητα του δίνει, με την πάροδο του χρόνου, ένα αίσθημα ευημερίας και ψυχικής υγείας; Από τις 100 μελέτες που συγκρίνονται από τον Koenig και τους συνεργάτες του, οι 79 έδωσαν αποδείξεις ότι η συμμετοχή ατόμων σε θρησκευτικές ή πνευματικές τελετές και το

δυνατό πνευματικό ή θρησκευτικό αίσθημα συνδέονται με μεγαλύτερη ευτυχία και ευημερία. Για παράδειγμα, σε μια μελέτη που συμμετείχαν περισσότερα από 6.500 άτομα διαπιστώθηκε ότι το 50,6% όσων παρακολουθούσαν μια θρησκευτική ή πνευματική δραστηριότητα τουλάχιστον σε εβδομαδιαία βάση, ήταν πολύ ικανοποιημένοι με τη ζωή τους σε σύγκριση με το 41,4% όσων ανέφεραν ότι δεν συμμετείχαν. Επιπλέον, σε όλες τις μελέτες, τα ευρήματα αφορούσαν κάθε φυλετική, εθνική, δημογραφική και θρησκευτική υποομάδα που εξετάστηκε, συμπεριλαμβανομένων νεότερων και πιο ηλικιωμένων ανδρών και γυναικών από κάθε πνευματικό υπόβαθρο. Έτσι, σήμερα, υπάρχουν σαφείς ενδείξεις ότι η πνευματικότητα είναι έντονα και σταθερά συνυφασμένη με μια θετική ψυχική υγεία.

Οικογενειακή ευτυχία

Μήπως η πνευματικότητα οδηγεί σε μεγαλύτερη συζυγική ευτυχία; Σε συμφωνία με τη σχεδόν καθολική ενθάρρυνση του θεσμού του γάμου από τις ιερές Γραφές του κόσμου, η ηχηρή απάντηση είναι «Ναι». Τριάντα πέντε από τις τριάντα οχτώ ανεξάρτητες επιστημονικές μελέτες διαπίστωσαν ότι τα πρόσωπα με μεγαλύτερη πνευματικότητα βίωναν μεγάλη ικανοποίηση από την πορεία του γάμου τους και είχαν χαμηλότερα ποσοστά διαζυγίων. Για παράδειγμα, στις Ηνωμένες Πολιτείες, ζευγάρια που πήγαιναν σε λειτουργίες, σε συναγωγές, εκκλησίες ή πνευματικές συναντήσεις τακτικά, ήταν λιγότερο πιθανό να είναι σε διάσταση ή να χωρίσουν, είτε στις αρχές του γάμου τους είτε αργότερα μετά από πέντε χρόνια (7% έναντι 17%) αλλά κι ακόμα αργότερα, μετά από 15 χρόνια γάμου (14% έναντι 37%). Ένας βασικός παράγοντας που οδηγεί στα χαμηλότερα ποσοστά διαζυγίου σε αυτά τα ζευγάρια ήταν η αυξημένη προσωπική δέσμευση στο γάμο, συμπεριλαμβανομένης της προθυμίας να λύσουν ειρηνικά τα εκάστοτε προβλήματά τους. Ωστόσο, τα χαμηλότερα ποσοστά

διαζυγίων δεν οφείλονταν στη θυσία της προσωπικής ευτυχίας κάποιου, λόγω μιας αίσθησης πνευματικού καθήκοντος, όπως για παράδειγμα, μένοντας σε γάμους χωρίς Αγάπη. Στην πραγματικότητα, τα ζευγάρια με ενεργή συμμετοχή σε πνευματικά δρώμενα είχαν συνολικά πιο ευτυχισμένους γάμους. Σε μελέτες επιτυχημένων πολύχρονων γάμων, οι πιο συχνοί και κοινοί παράγοντες ήταν η προσωπική πνευματική πίστη και οι όμοιες πνευματικές αξίες που είχαν οι σύζυγοι.

Παραβατικότητα

Τα άτομα που είναι στραμμένα στην πνευματικότητα είναι λιγότερο πιθανό να εμπλακούν σε εγκληματικές δραστηριότητες; Βεβαίως, οι Γραφές όλων των πνευματικών παραδόσεων τονίζουν την ειλικρίνεια, την ηθική ζωή και το σεβασμό για τους άλλους. Στο βαθμό που τα άτομα ακολουθούν τις διδασκαλίες της πνευματικής τους παράδοσης, θα περίμενε κανείς μείωση της εγκληματικότητας κι αυτό είναι ακριβώς που δείχνουν οι έρευνες. Από τις 36 μελέτες που αναφέρονται από τον Koenig και τους συνεργάτες του, το 78% (28 έρευνες) ανέφεραν λιγότερες εγκληματικές δραστηριότητες από εκείνους με μεγαλύτερη έμπρακτη αποδοχή της πνευματικότητας. Η παραβατικότητα μεταξύ των νέων ήταν μειωμένη, όπως και η εγκληματικότητα μεταξύ των ενήλικων. Επίσης, η συμμετοχή σε πνευματικές ομάδες φαίνεται να μειώνει όλους τους τύπους εγκληματικών δραστηριοτήτων, βίαιων και μη βίαιων.

Είναι ενδιαφέρον, ότι η συμμετοχή ατόμων σε πνευματικές δραστηριότητες τα έκανε λιγότερο παραβατικά από άλλα που απλώς πίστευαν στον Θεό. Σε αυτό το πλαίσιο, οι πράξεις "μιλούν πιο επιβεβαιωτικά" από τα λόγια. Εκτός από την πρόληψη της εγκληματικότητας, προγράμματα που βασίζονται στην πνευματικότητα μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση υποτροπών, μεταξύ εκείνων που έχουν ήδη για διαφόρους λόγους καταδικαστεί. Για παράδειγμα, οι τρόφιμοι φυλακών που παρακολούθησαν τουλάχιστον 10 συναντήσεις μελέτης των

Γραφών ήταν πολύ λιγότερο πιθανό να συλληφθούν ξανά εντός ενός έτους από την αποφυλάκισή τους (14% έναντι 41%). Έτσι, υπάρχει σαφής απόδειξη ότι η συμμετοχή σε πνευματικές δραστηριότητες βοηθά στην αποτροπή της εγκληματικής συμπεριφοράς και υπάρχουν ενδείξεις ότι αυτό μπορεί να βοηθήσει και στην επανένταξη παραβατών των νόμων.

Η χρήση ουσιών

Περίπου 15% του πληθυσμού στις ΗΠΑ κάνει κατάχρηση ουσιών σε κάποια φάση της ζωής του. Η κατάχρηση ουσιών συνοδεύει μια πλειάδα προβλημάτων, όπως για παράδειγμα τη νόσηση από καρδιαγγειακά νοσήματα, καρκίνο, νόσους του ήπατος, ψυχικές παθήσεις, θάνατο από ατύχημα, ανθρωποκτονία, αυτοκτονία κι ακόμα από σοβαρά προβλήματα διαβίωσης, όπως απώλεια εργασίας, διαζύγιο κ.λ.π. Σε όλες τις πνευματικές παραδόσεις, μια "ισχυρή φωνή" περιορίζει και μερικές φορές απαγορεύει τη χρήση διαφόρων ουσιών, ακόμα και το οινόπνευμα, όπως την εποχή της ποτοαπαγόρευσης. Κατά συνέπεια, θα περίμενε κανείς χαμηλότερα επίπεδα εθισμού και χρήσης ουσιών μεταξύ των πνευματικών ατόμων κι ακριβώς αυτό δείχνει και η έρευνα.

Από τις 86 μελέτες που εξέτασαν τη σχέση μεταξύ της χρήσης τοξικών ουσιών και της συμμετοχής σε πνευματικές δραστηριότητες, το 88% ανέφεραν ότι παρατηρήθηκε μειωμένη χρήση του αλκοόλ και το 92% ανέφεραν μείωση της χρήσης παράνομων ναρκωτικών. Επίσης, σε μια μελέτη περίπου 18.000 φοιτητών, για εκείνους που η πνευματικότητα τούς ήταν πολύ σημαντική, ήταν τρεις φορές λιγότερο πιθανό να χρησιμοποιήσουν παράνομες ναρκωτικές ουσίες, ειδικότερα μαριχουάνα, σε σύγκριση με εκείνους για τους οποίους η πνευματικότητα δεν ήταν ιδιαίτερα σημαντική. Η πνευματικότητα, επίσης, μπορεί να είναι χρήσιμη στη θεραπεία διαφόρων εθισμών. Για παράδειγμα, οι "Ανώνυμοι Αλκοολικοί" που βοηθούν άτομα να ξεπεράσουν τον αλκοολισμό, χρησι-

μοποιώντας τα “12 βήματα για αποκατάσταση”, έχουν μέσο ποσοστό επιτυχίας 34% για ένα έτος αποχής, που είναι ένα ποσοστό κάπως καλύτερο από άλλες μεθόδους. Αρκετά από τα βήματα απαιτούν το μέλος να επικεντρωθεί στη σχέση του με το Θεό ή μια Ανώτερη Δύναμη. Για παράδειγμα, σε μία μελέτη διαβάζουμε: *«Επιδιώκουμε μέσω της προσευχής και του διαλογισμού να βελτιώσουμε τη συνειδητή επαφή μας με τον Θεό, προσευχόμενοι αφενός να μας φανερωθεί το θέλημα του Θεού και αφετέρου, για να μας δώσει τη δύναμη να το πράξουμε»*. Αυτή η επιδίωξη βρέθηκε να είναι ιδιαίτερα σημαντική για τήρηση αποχής. Ομοίως, οι θεραπείες μέσω διαλογισμού για τη μείωση της χρήσης ουσιών τονίζουν την ανάγκη της συνειδητής επικοινωνίας με τον Θεό.

Ακόμη, σε μια ανασκόπηση 24 μελετών, βρέθηκε ότι όλες έδειξαν θετικά αποτελέσματα στη μείωση ή την πρόληψη της χρήσης ουσιών. Έτσι, η επικοινωνία με τον Θεό μέσω της προσευχής και του διαλογισμού μπορεί να είναι μια ιδιαίτερα ισχυρή προσέγγιση για την απεξάρτηση από τη χρήση ναρκωτικών και αλκοόλ.

Ψυχοπαθολογία

Λέγεται ότι το 25% του πληθυσμού στη Δύση πάσχει από κάποια ψυχική ασθένεια και σχεδόν το 50% θα υποφέρει από κάποια μορφή ψυχικής ασθένειας κατά τη διάρκεια μιας περιόδου της ζωής του. Μήπως η πνευματικότητα μειώνει τις πιθανότητες ενός ατόμου να νοσήσει από νοητικές ασθένειες; Η κατάθλιψη συχνά θεωρείται το “κοινό κρυολόγημα” των νοητικών διαταραχών, επειδή επηρεάζει πάρα πολλούς ανθρώπους. Σε μελέτες για τη σχέση μεταξύ πνευματικότητας και κατάθλιψης έχουν εξεταστεί δύο παράγοντες: Αν η πνευματική ζωή μπορεί να προλάβει την κατάθλιψη κι αν μπορεί να ανακουφίσει μια ήδη εκδηλωμένη κατάθλιψη.

Σε περισσότερες από 100 μελέτες για πιθανή σχέση κατάθλιψης και πνευματικότητας διαπιστώθηκε μία θετική σχέση

σε ποσοστό από 65-68% και ακόμα βρέθηκε πως η ασχολία με πνευματικά θέματα είχε θετική επίδραση στην κατάθλιψη. Επιπλέον, τα αρνητικά ή μικτά αποτελέσματα που βρέθηκαν στο περίπου 1/3 των μελετών, φάνηκε να οφείλονται στο διαφορετικό τρόπο με τον οποίο τα άτομα προσέγγισαν την πνευματικότητα. Για παράδειγμα, ορισμένοι, στους οποίους με την πάροδο του χρόνου επιδεινώθηκε η κατάθλιψη, ήταν άτομα που είχαν την τάση να κατηγορούν τον Θεό ή που αποφεύγανε τα προβλήματά τους με το να χάνονται μέσα σε δικής τους έμπνευσης πνευματικές δραστηριότητες. Ακόμα, όταν προσέγγισαν την πνευματικότητα, το έκαναν για τα εξωτερικά της οφέλη (επιχειρηματικά, κοινωνικές επαφές κλπ.), αντί για μια εσωτερική βαθύτερη επικοινωνία με τον Θεό. Έτσι, αν και η πνευματικότητα μπορεί να βοηθήσει τόσο στην πρόληψη όσο και στη θεραπεία της κατάθλιψης, εκείνοι που ειλικρινά προσεγγίζουν την πνευματικότητα ως έναν τρόπο αναζήτησης μιας Εσωτερικής σύνδεσης με τον Θεό τείνουν να έχουν περισσότερες πιθανότητες να λάβουν κάποιο όφελος.

Οι νοητικές ασθένειες και η αυτοκτονία συχνά συνδέονται. Το 90% των ατόμων που αυτοκτονούν νοσούν από κάποια μορφή ψυχικής ασθένειας. Το 2008, η αυτοκτονία ήταν η δέκατη συχνότερη αιτία θανάτου, αντιπροσωπεύοντας περίπου το 1,5% του συνόλου των θανάτων στις ΗΠΑ. Οι περισσότερες πνευματικές παραδόσεις καταδικάζουν την αυτοκτονία. Σε συμφωνία με αυτές τις απαγορεύσεις ήταν και το 84% από τις 68 μελέτες για τη σχέση μεταξύ συμμετοχής στα πνευματικά ενδιαφέροντα και της αυτοκτονίας. Σε αυτό το 84% των μελετών ανέφεραν λιγότερες αυτοκτονίες και πιο αρνητική στάση απέναντι στην αυτοκτονία μεταξύ των πνευματικά ασχολουμένων ατόμων. Είναι χαρακτηριστικό ότι καμία από τις μελέτες δε διαπίστωσε υψηλότερα ποσοστά αυτοκτονιών μεταξύ ατόμων με μεγαλύτερη πνευματικότητα. Έτσι, υπάρχουν πολύ σαφείς αποδείξεις ότι η συμμετοχή σε μια πνευματική ζωή οδηγεί σε αρνητικότερη στάση απέναντι στην αυτοκτονία και συνεπώς, σε λιγότερες αυτοκτονίες. Το ίδιο συμβαίνει και σε αγχώδεις διαταραχές που κυμαίνονται

από απλούς παράλογους φόβους, που ονομάζονται φοβίες, ως περίπλοκες και συχνά εξουθενωτικές ασθένειες, όπως είναι η οξεία ιδεοψυχαναγκαστική νεύρωση και οι κρίσεις πανικού. Οι περισσότερες μελέτες που έχουν σχέση με "νευρώσεις", που είναι μια τάση για αναστάτωση και ενασχόληση με ανησυχίες, καταλήγουν σε ίδια θετικά αποτελέσματα. Ωστόσο, η ποιότητα των μελετών είναι αρκετά αμφισβητήσιμη. Οι πιο αξιόπιστες μελέτες εξέτασαν τη μελλοντική ανάπτυξη άγχους μεταξύ ατόμων που σήμερα είναι υγιή και δεύτερον, στην επίδραση των πνευματικών ασχολιών στην ανακούφιση του άγχους μεταξύ των ήδη νοσούντων. Αυτές οι μελέτες δίνουν ισχυρά αποδεικτικά στοιχεία ότι η συμμετοχή σε ένα πνευματικό τρόπο διαβίωσης συνδέεται με λιγότερο άγχος. Πάνω από το 80% των μελετών υποστηρίζουν τη θετική επίδραση της πνευματικότητας στη μείωση του άγχους. Πολλές μελέτες αποδεικνύουν ότι τόσο η Χριστιανική λατρευτική με διαλογισμό, προσευχή, ανάγνωση και ανάλυση των Γραφών, όσο και ο τυπικός Βουδιστικός διαλογισμός μπορούν να μειώσουν σημαντικά το άγχος και τις κρίσεις πανικού σε άτομα που πάσχουν από κάποια αγχώδη νεύρωση. Εκτός από τις πιο πάνω μελέτες για την κατάθλιψη, υπάρχουν και αποδεικτικά συμπεράσματα ότι τα άτομα που στρέφονται στην πνευματικότητα για εξωτερικούς λόγους κοινωνικού χαρακτήρα ή για κοινωνικοποίηση είναι πιο πιθανό στο μέλλον να είναι ανήσυχοι, ενώ όσοι στραφούν προς την πνευματικότητα για την Εσωτερική τους σύνδεση με τον Θεό τείνουν να είναι λιγότερο ανήσυχοι. Έτσι, σήμερα, υπάρχουν αποδείξεις ότι η πνευματικότητα μπορεί να είναι χρήσιμη τόσο για την πρόληψη όσο και τη θεραπεία του άγχους. Οι “ψυχώσεις” είναι οι πιο σοβαρές μορφές νοητικών παθήσεων. Άτομα που πάσχουν από ψυχώσεις, που είναι χρόνιες ασθένειες, έχουν ελαττωμένη ικανότητά να εργαστούν, να κάνουν οικογένεια και να είναι ανεξάρτητοι οικονομικά. Στο παρελθόν, ήταν διαδεδομένη η άποψη μεταξύ των κλινικών γιατρών ότι τα άτομα με ψύχωση, ειδικά με σχιζοφρένεια, είχαν εμμονές με τον Θεό και πνευματικές ανησυχίες. Έτσι, πίστευαν ότι η συμμετοχή τους σε πνευματικά

ενδιαφέροντα θα τους οδηγούσε στο να θρέψουν και να οξύνουν μια υποβόσκουσα ψύχωση. Αυτή η άποψη φαίνεται πλέον σε μεγάλο βαθμό αβάσιμη. Στην πραγματικότητα, άτομα με σχιζοφρένεια φαίνεται να μην ασχολούνται με την πνευματικότητα περισσότερο από εκείνους που δεν είναι ψυχασθενείς και τείνουν να παρουσιάζουν χαμηλότερα κι όχι υψηλότερα επίπεδα συμμετοχής σε πνευματικές ομάδες. Επιπλέον, από τις λίγες μελέτες που έχουν εξετάσει το ζήτημα, οι περισσότερες από αυτές βρίσκουν ότι η πνευματικότητα είτε δεν σχετίζεται είτε μειώνει την πιθανότητα ψύχωσης, με μόνο μία μελέτη να αναφέρει ότι η πνευματική ασχολία οδήγησε τον ασθενή σε ψύχωση.

Σε άλλη μελέτη, άτομα νοσηλευόμενα για σχιζοφρένεια ήταν λιγότερο πιθανό να νοσηλευτούν ξανά για αυτή την πάθηση, αν έλεγαν προσευχές τουλάχιστον μια φορά την ημέρα, αν οι οικογένειές τους τούς ενθάρρυναν να συνεχίσουν να παρακολουθούν πνευματικές συγκεντρώσεις, όταν ήταν στο νοσοκομείο ή αν είχαν εκφράσει την επιθυμία για μια επαφή και σύνδεσή τους με κάποια πνευματική κίνηση. Έτσι, συμπερασματικά, η ψύχωση αντί να επιδεινωθεί με τη συμμετοχή του ασθενούς σε πνευματικές δραστηριότητες, φαίνεται ότι είναι πιο πιθανό να μειώσει τις εκδηλώσεις μιας ψύχωσης και των ψυχωτικών συμπτωμάτων.

Ερμηνείες για τη σχέση μεταξύ πνευματικότητας και καλύτερης ψυχικής υγείας

Υπάρχουν σαφείς ενδείξεις ότι η συμμετοχή σε πνευματικές ομάδες οδηγεί σε αυξημένη θετική ψυχική υγεία (αίσθηση ευημερίας, ευτυχίας, ικανοποίηση στο γάμο) και σε μειωμένη ψυχική ασθένεια. Αυτό που είναι λιγότερο εμφανές είναι το γιατί. Ορισμένες μελέτες έχουν εξετάσει με επιμέλεια τους πιθανούς βαθύτερους παράγοντες που θα μπορούσαν να φωτίσουν τη σχέση μεταξύ πνευματικότητας και ψυχικής υγείας κι από αυτές, οι περισσότερες μελέτες περιορίζονται στην

εξέταση ψυχολογικών, κοινωνικών και ανατομικών αιτίων, αντί να βρουν πνευματικές εξηγήσεις. Παρόλα αυτά, διάφορες εξηγήσεις έχουν προταθεί και πολλές από αυτές έχουν κάποια εμπειρική επαλήθευση. Πολλές πνευματικές παραδόσεις προτρέπουν τους ανθρώπους να έχουν έναν υγιεινό τρόπο διαβίωσης (χορτοφαγική διατροφή, υγιεινή, σωματική ευεξία, γιόγκα) και τους αποτρέπουν από τις καταχρήσεις (κατάχρηση αλκοόλ, υπερκατανάλωση τροφής και σεξουαλική ασυδοσία). Για παράδειγμα, το Σαντ Ματ, το Μονοπάτι που εγώ ακολουθώ, συνιστά τη χορτοφαγία και αποτρέπει από τη χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών. Τόσο η αύξηση στις υγιείς συμπεριφορές όσο και οι μειωμένες επικίνδυνες συμπεριφορές σχετίζονται με την καλύτερη ψυχική υγεία. Ακόμα, η άθληση και η μείωση της χρήσης αλκοόλ συνδέονται με χαμηλότερα ποσοστά εμφάνισης κατάθλιψης. Οι πνευματικές παραδόσεις τείνουν, επίσης, να προωθούν την κοινωνική ολοκλήρωση και την τίμια διαβίωση. Οι πνευματικές κοινότητες αποτελούν πηγές προσφοράς, βοήθειας (επισιτιστική βοήθεια, φιλανθρωπία, φύλαξη, φροντίδα και προστασία παιδιών) και συναισθηματικής κοινωνικής υποστήριξης (παροχή συμβουλών, πνευματική συμβουλευτική, ανάπτυξη αδελφότητας και φιλίας) και δίνουν την αίσθηση στα μέλη τους ότι ανήκουν σε μια ευρύτερη κοινότητα. Πολυάριθμες μελέτες έχουν δείξει ότι τα άτομα με υψηλότερα επίπεδα κοινωνικής υποστήριξης και κοινωνικής συνεκτικότητας έχουν καλύτερη ψυχική και σωματική υγεία.

Επιπλέον, οι πνευματικές οργανώσεις ενθαρρύνουν και την εθελοντική εργασία για το όφελος της κοινωνίας και υπάρχουν ενδείξεις ότι η ανιδιοτελής προσφορά οδηγεί σε αυξημένη αίσθηση ευτυχίας. Η πνευματικότητα παρέχει μια αίσθηση νοήματος και σκοπού της ζωής. Όταν κάποιος βλέπει τη ζωή ως παράλογη, καθημερινά γεγονότα μπορεί να του είναι πιο δύσκολο να τα αντέξει, οδηγώντας τον σε μια ποικιλία αγχωτικών αντιδράσεων. Η πνευματικότητα δείχνει μια εικόνα του κόσμου και μπορεί να δίνει ένα πλαίσιο για την κατανόηση των “χτυπημάτων” της μοίρας, επιτρέποντας στους ανθρώπους να αντιληφθούν τα γεγονότα με μια ευρύτερη και πιο

κατανοητή οπτική. Οι πνευματικές πεποιθήσεις δίνουν στους ανθρώπους μια αίσθηση συνοχής, μια ικανότητα να βγάλουν ένα νόημα για τη ζωή τους, αντί να πιστεύουν ότι είναι θύματα ενός τυχαίου και αδιάφορου σύμπαντος.

Είναι σημαντικό ότι η πνευματικότητα δίνει μια αίσθηση συνοχής και νοήματος στη ζωή και έχει συσχετιστεί σε πολλές μελέτες με καλύτερη ψυχική υγεία και χαμηλότερα επίπεδα άγχους. Η πνευματικότητα μπορεί, επίσης, να δώσει στους ανθρώπους την αίσθηση της αξίας, του αυτοσεβασμού και του ελέγχου. Για παράδειγμα, οι πνευματικές παραδόσεις, συχνά, διδάσκουν ότι όλοι οι άνθρωποι είναι παιδιά του Θεού και όλοι αγαπιούνται και προστατεύονται από τον Θεό. Επιπλέον, οι περισσότερες πνευματικές παραδόσεις διδάσκουν ότι ο Θεός είναι παντοδύναμος και ότι όλα είναι δυνατά γι' Αυτόν. Ο συντονισμός με κάποιον ισχυρό, όπως ο Θεός, μπορεί να δώσει στα άτομα μια αίσθηση χαρακτηριστικής δύναμης. Υπάρχει, επίσης, και κάποια ένδειξη ότι η συμμετοχή σε πνευματικές ομάδες σχετίζεται με υψηλότερη αυτοεκτίμηση. Η αίσθηση του ελέγχου και της αυτοεκτίμησης σχετίζεται σταθερά με μειωμένη τάση ψυχασθένειας. Η πνευματικότητα φαίνεται ότι προσφέρει στους ανθρώπους μια αίσθηση ειρήνης, σταθερότητας και θετικά συναισθήματα. Για παράδειγμα, οι θρησκευτικές τελετές μπορεί να γίνουν μια παρηγοριά σε δύσκολες περιόδους, όταν υπάρχει κάποια ασθένεια ή απώλεια, καθώς επίσης και να παρέχουν ένα προβλέψιμο και αξιόπιστο τρόπο για να γιορταστούν και τονιστούν τα σημαντικά ορόσημα της ζωής, όπως η γέννηση, η ενηλικίωση, ο γάμος και ο θάνατος. Οι πνευματικές διδασκαλίες υπόσχονται τη βοήθεια και την παρηγοριά του Θεού. Αυτό μπορεί να προξενήσει μια αίσθηση αισιοδοξίας και την προσδοκία μιας θετικής αλλαγής που θα μπορούσε να λειτουργήσει με παρόμοιο τρόπο, όπως επιδρά ένα εικονικό φάρμακο (πλασέμπο). Επιπλέον, οι τεχνικές σύνδεσης με τη Θεότητα, όπως η προσευχή και ο διαλογισμός έχει αποδειχθεί ότι προάγουν μια αίσθηση ευημερίας και ειρήνης. Παρά το γεγονός ότι όλα τα παραπάνω είναι εύλογες εξηγήσεις για τη χρησιμότητα της πνευματικότητας στην

προώθηση και τη διατήρηση μιας καλύτερης ψυχικής υγείας, για το πνευματικό άτομο, στην πράξη, όλα υπολείπονται. Δηλαδή, κανείς δε σκέφτεται σοβαρά το κεντρικό δόγμα της πνευματικής πίστης, την πανταχού παρουσία της Ανώτατης Δύναμης και τη Χάρη του Θεού στον κόσμο και στη ζωή των πιστών του Θεού. Γι' αυτούς που πιστεύουν στην πνευματικότητα, οποιαδήποτε εξήγηση της σχέσης μεταξύ πνευματικότητας και καλύτερης ψυχικής υγείας είναι ελλιπής χωρίς την ιδέα ότι ο Θεός παρεμβαίνει ενεργά στη ζωή της ανθρωπότητας για το δικό της όφελος. Η πνευματικότητα, λοιπόν, διδάσκει ότι ο Θεός "θεραπεύει όλες τις ασθένειές μας". Δηλαδή, ο Θεός είναι ενεργός στον κόσμο. Ο Θεός ακούει τις προσευχές και θεραπεύει τους πληγωμένους. Η επιστήμη τυπικά αυτοπεριορίζεται σε εξηγήσεις βασισμένες στην ύλη. Ωστόσο, πρόσφατα, η επιστήμη έχει αρχίσει να βρίσκει αποδεικτικά στοιχεία για την αποτελεσματικότητα της πνευματικής θεραπείας. Σε μια νεότερη ανασκόπηση των στοιχείων από τον Δρ Daniel Benor, περίπου τα 2/3 των 190 ελεγχόμενων πειραμάτων που επιτελέστηκαν, έδειξαν μια στατιστικά σημαντική θετική επίδραση της πνευματικής θεραπείας στα έμβια όντα, συμπεριλαμβανομένων των φυτών, των ζώων και των ανθρώπων. Αυτό συνέβη σε περίπου δεκατρείς φορές περισσότερες μελέτες και αυτό ήταν αξιοσημείωτο. Μόνο 5% διαφορά θα αναμενόταν, αν τα αποτελέσματα ήταν τυχαία ή αν μεσολαβούσαν αστάθμητοι παράγοντες. Άρα, τόσο η πνευματικότητα όσο και η επιστήμη δίνουν αποδείξεις για να πιστέψουμε στην ενεργό παρέμβαση του Θεού, ο οποίος φαίνεται να συμβάλλει στη διατήρηση και καλυτέρευση της ψυχικής μας υγείας. Σαφώς, υπάρχει ακόμα πάρα πολύ δουλειά να γίνει για να κατανοηθεί η σχέση μεταξύ πνευματικότητας και ψυχικής υγείας. Ωστόσο, για να υπάρξει πλήρης κατανόηση θα πρέπει να εξεταστεί τόσο το επιστημονικό υλικό (φυσιολογία, ψυχολογία, κοινωνικοί παράγοντες) όσο και οι οι πνευματικές εξηγήσεις.

Τι σημαίνει αυτό για τη ζωή μας

Υπάρχουν πολλά συμπεράσματα που προκύπτουν από τη μελέτη μας για τη σχέση μεταξύ πνευματικότητας και ψυχικής υγείας. Πρώτον, ο ισχυρότερος παράγοντας που σχετίζεται με την καλύτερη ψυχική υγεία είναι η τακτική προσέλευση σε πνευματικές συναντήσεις. Δηλαδή, αν και οι πνευματικές πεποιθήσεις ή τα συναισθήματα έχουν κατά καιρούς συσχετιστεί με την ψυχική υγεία, η ενεργός άσκηση στην πνευματικότητα και ειδικότερα, η τακτική συμμετοχή σε πνευματικές συναντήσεις σχετίζεται πολύ πιο έντονα. Όμως, είναι βέβαιο ότι η πνευματική πίστη χωρίς ανάλογη δράση και εφαρμογή της στη ζωή ενός ατόμου δεν είναι τόσο αποτελεσματική. Για το λόγο αυτό, η Επιστήμη της Πνευματικότητας συνιστά την τακτική παρακολούθηση των "satsang", όπου γίνονται πνευματικές ομιλίες και ομαδικός διαλογισμός, καθώς και την καθημερινή ατομική πρακτική του διαλογισμού.

Ένα άλλο σημαντικό σημείο είναι ότι η σύγκριση μεταξύ διαφορετικών πνευματικών παραδόσεων, με λίγες εξαιρέσεις, σπάνια δείχνει διαφορές στην επιρροή της στην ψυχική υγεία των ατόμων. Εκείνοι που συμμετέχουν σε πνευματικές δραστηριότητες τείνουν να έχουν καλύτερη ψυχική υγεία από εκείνους που δε συμμετέχουν, ανεξάρτητα από το ποια συγκεκριμένη πνευματική παράδοση ή πρακτική ακολουθούν. Έτσι, ένα δεύτερο συμπέρασμα φαίνεται να είναι ότι δεν έχει τόση σημασία ποια πνευματική παράδοση ακολουθεί κάποιος, αλλά πόσο βαθιά και σταθερά την ακολουθεί. Πάνω σε αυτό το σημείο, οι Διδάσκαλοι της Επιστήμης της Πνευματικότητας με έμφαση τονίζουν ότι δεν υπάρχει ανάγκη να αλλάξουμε το θρήσκευμά μας, αλλά αντίθετα πρέπει να γίνουμε πραγματικοί οπαδοί των θρησκειών μας και να ακολουθούμε πιστά τα διδάγματά τους. Μια τρίτη διαπίστωση ήταν ότι τα άτομα που ακολουθούν ένα πνευματικό μονοπάτι για κοινωνικούς λόγους, όπως είναι η κοινωνική προβολή και δικτύωση, μπορεί να έχουν αρνητικές συνέπειες στην πνευματική τους πορεία. Αντίθετα, τα άτομα που ακολουθούν ένα πνευματικό μονοπάτι

για Εσωτερικούς λόγους, δηλαδή για να γίνουν καλύτεροι άνθρωποι και να επιτελέσουν τον προορισμό τους σε αυτόν τον πλανήτη, που θεωρούν ότι είναι το να έρθουν σε επαφή με τη Θεότητα, εμφανίζουν θετικά αποτελέσματα στην ψυχική τους υγεία, λόγω αυτής της επιδίωξης. Έτσι, ένα άλλο συμπέρασμα είναι ότι η πνευματικότητα δε θα πρέπει να ασκείται για εξωτερικά οφέλη, αλλά για την ικανότητά της να μας αλλάξει και να μας βοηθήσει να αποκτήσουμε μια Εσωτερική επαφή με τον Θεό. Όπως επισημαίνεται από τους Διδασκάλους της Επιστήμης της Πνευματικότητας, ο σκοπός της θρησκείας δεν είναι να λάβουμε περισσότερα υλικά αγαθά ή να έχουμε μια πιο άνετη ζωή. Είναι να φτάσουμε στην Αυτογνωσία και τη Θέωση.

Επίσης, ένα άλλο συμπέρασμα είναι ότι ορισμένες πρακτικές, ιδίως εκείνων που προσπαθούν να δημιουργήσουν μια Εσωτερική και συλλογιστική προσέγγιση με τον Θεό, όπως η πρακτική του διαλογισμού, μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές για τη διατήρηση της ψυχικής υγείας. Επιπλέον, ο διαλογισμός δε βοηθά μόνο την ψυχική διάθεση και υγεία, αλλά μειώνει τα συμπτώματα μιας ψυχασθένειας σε αυτούς που ήδη είναι νοητικά ασθενείς. Έτσι, η άσκηση κάποιας πρακτικής μορφής διαλογισμού θα μπορούσε να συνιστάται τόσο προληπτικά όσο και ως μία θεραπευτική παρέμβαση.

Ο Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ, ο σημερινός ειδήμων του διαλογισμού στο Εσωτερικό Φως και το Θείο Ήχο, περιγράφει το διαλογισμό ως μια κατάσταση ανοίγματος και δεκτικότητας προς τον Θεό. Από την άποψη αυτή, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η πρακτική του διαλογισμού, συνήθως, απαιτεί τη βοήθεια ενός Διδασκάλου. Στη δική μου ζωή, είμαι έκπληκτος και συγκινημένος από την τεράστια διαφορά στην Εσωτερική εμπειρία του διαλογισμού μου μετά τη μύησή μου από τον πνευματικό μου Διδάσκαλο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ και τη συνεχιζόμενη καθοδήγηση στο διαλογισμό και τη γενικότερη βοήθειά στη ζωή μου από τον σημερινό πνευματικό Διδάσκαλο Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ.

Τελευταίες σκέψεις

Οι ψυχασθένειες είναι δυνητικά εξουθενωτικές ασθένειες με σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις για τον πάσχοντα, για τις οικογένειές τους και για την οικογενειακή τους ζωή. Ψυχολόγοι και ψυχίατροι έχουν εργασθεί επιμελώς για περισσότερο από 100 χρόνια, για να βρουν τα αίτια και αποτελεσματικές θεραπείες των ψυχικών ασθενειών και να εντοπίσουν τους παράγοντες που βοηθούν την ψυχική υγεία και ευτυχία. Στη μακρά αναζήτησή τους για κατάλληλες θεραπείες, οι επαγγελματίες της ψυχικής υγείας, συχνά, παρερμήνευαν την πνευματικότητα, θεωρώντας ότι προξενεί περισσότερο κακό, παρά καλό. Είναι ειρωνικό το γεγονός ότι πρόσφατα η πνευματικότητα έχει αναδειχθεί ως μια αποτελεσματική και σχεδόν καθολικά εφαρμόσιμη παρέμβαση για την πρόληψη και τη θεραπεία ψυχικών παθήσεων.

Ως ψυχολόγος και ως πνευματικός άνθρωπος, έχω απογοητευθεί από τη δυσπιστία και την κακή επικοινωνία που κατά καιρούς ταλάνιζαν και έφερναν σε δοκιμασία τη σχέση πνευματικότητας και επιστήμης. Έχω πειστεί ότι η επιστημονική γνώση και η πνευματική άσκηση μπορούν να συγκλίνουν, μέσα από τα ζωντανά παραδείγματα των διδασκάλων μου, Σαντ Ντάρσαν Σινγκ και Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ, όπου ο τελευταίος είναι συγχρόνως ένας μεγάλος πνευματικός Διδάσκαλος και συγχρόνως ένας ιδιαίτερα διακεκριμένος επιστήμονας. Επιπλέον, στα πολλά χρόνια μου ως δάσκαλος και επαγγελματίας κλινικός ψυχολόγος, έχω εντυπωσιαστεί από τη δραματική και σωτήρια επιρροή της πνευματικότητας στην καλυτέρευση της ζωής των μαθητών και των πελατών μου. Η πνευματική πίστη, συγχρόνως με την ιατρική θεραπευτική πρακτική, φέρνει ελπίδα, όταν όλα τα άλλα έχουν αποτύχει. Εύχομαι αυτό το κεφάλαιο να βοηθήσει να γεφυρωθεί το χάσμα μεταξύ αυτών των συχνά διαφορετικών προοπτικών, απεικονίζοντας τη συνεργασιακή δράση που μπορεί να υπάρξει, όταν επιστήμη και πνευματικότητα εφαρμόζονται σοβαρά για να λύσουν το πρόβλημα της ψυχικής υγείας των ανθρώ-

πων. Όπως έχει πει ο Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ: «Τόσο η επιστήμη όσο και πνευματικότητα καταλήγουν στην ίδια αλήθεια, αλλά έρχονται εκεί με διαφορετικό τρόπο».

Ο Δρ. ***John McGrew*** *πήρε το διδακτορικό του δίπλωμα στην Κλινική Ψυχολογία από το Πανεπιστήμιο της Ιντιάνα. Είναι καθηγητής Ψυχολογίας και διευθυντής Εκπαίδευσης για το πρόγραμμα Κλινικής Ψυχολογίας στο Indiana University, όπου εργάζεται ως επιμελητής, εκπαιδευτικός και ερευνητής. Η έρευνά του επικεντρώνεται σε τεκμηριωμένες πρακτικές για την υποστήριξη και θεραπεία σε δύο διαφορετικούς πληθυσμούς ατόμων με ψυχασθένεια: Πρώτον, αυτούς με οξείες ψυχικές ασθένειες και δεύτερον, άτομα με αυτισμό. Το έργο του υποστηρίζεται από περισσότερες από δεκαπέντε επιχορηγήσεις και συμβάσεις από ομοσπονδιακούς, πολιτειακούς και τοπικούς φορείς και ιδρύματα. Ο Δρ Mc Grew είναι συνεκδότης ενός βιβλίου για την "ψυχολογική πρακτική σε ένα μεταβαλλόμενο σύστημα υγείας" και συγγραφέας ενός άλλου βιβλίου που πρόκειται να δημοσιευθεί το 2012 σχετικά με ένα "Νέο μοντέλο παροχής συμβουλευτικών υπηρεσιών για την ενίσχυση των αποτελεσμάτων της εκπαίδευσης παιδιών με αυτισμό". Επιπλέον, έχει δημοσιεύσει πάνω από 60 άρθρα σε βιβλία και επαγγελματικά περιοδικά και έχει κάνει περισσότερες από 75 παρουσιάσεις σε εθνικά και περιφερειακά συνέδρια.*

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Δρ. Marshall O Zaslove

Ένας στους πέντε ανθρώπους στις Ηνωμένες Πολιτείες έχει μια ψυχική ασθένεια και πολλά περισσότερα εκατομμύρια άτομα σε οικογένειες και κοινότητές επηρεάζονται άμεσα από αυτές τις παθήσεις. [1]

Δεδομένου ότι οι ψυχασθένειες είναι τόσο διαδεδομένες και καθώς εδώ και σαράντα χρόνια υπήρξα εν ενεργεία ψυχίατρος και μαθητής της "Επιστήμης της Πνευματικότητας", οι άνθρωποι συχνά μου θέτουν ερωτήσεις για τη σχέση μεταξύ ψυχιατρικής και πνευματικότητας. Το ότι μπορώ να απαντήσω σε αυτά τα ερωτήματα οφείλεται στη καλή μου τύχη, διότι ήμουν παρών σε πολλές συζητήσεις, σχετικά με τις πνευματικές πτυχές της ιατρικής και της ψυχιατρικής, με τον πνευματικό μου Διδάσκαλο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ στη διάρκεια των δεκατεσσάρων ετών της Αποστολής του. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ έδειξε ιδιαίτερο ενδιαφέρον και έκανε προσπάθειες για την επίλυση των προβλημάτων που οι άνθρωποι του έθεταν καθώς είχε ευρεία και βαθιά γνώση των ιατρικών θεμάτων και της ψυχολογίας, όπως και για το ρόλο τους στη ζωή του πνευματικού αναζητητή. Οι συζητήσεις που έκανα με τον Διδάσκαλό μου ερχόταν στο μυαλό μου, μερικές φορές στο προσκέφαλο των ασθενών, άλλοτε σε αυτοκίνητα, αεροδρόμια ή οπουδήποτε αλλού, άλλοτε για λίγο και άλλοτε για αρκετές ώρες και αντιπροσωπεύουν για μένα τον πιο ακριβή,

διορατικό και ελπιδοφόρο όγκο πληροφοριών σχετικά με την πνευματικότητα και την ψυχιατρική.

Αυτό το σημείωμα που ακολουθεί είναι μια προσπάθεια αναφοράς μου σε αυτή την ιερή παρακαταθήκη, από την οποία όσο καλύτερα μπορώ, παραθέτω μέρος από τη σοφία που άφησε στα χέρια μας ο Διδάσκαλός μου και που ανέλυσε ακούραστα με ένα πνεύμα Αγάπης και προσφοράς στους αρρώστους και τους αγωνιούντες συγγενείς τους.

Ομοίως, κατά τη διάρκεια των τελευταίων είκοσι τριών χρόνων, ο μεγάλος μύστης αλλά συγχρόνως και ιδιαίτερα αξιόλογος επιστήμονας Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ έχει απαντήσει σε ερωτήσεις και έχει δώσει ομιλίες για το άγχος, την κατάθλιψη, τη χρήση ουσιών, κλπ. Θα προσπαθήσω, λοιπόν, να συνοψίσω αυτές τις πληροφορίες και να παραπέμψω κάθε ενδιαφερόμενο για το πού μπορούν να αναζητήσουν περισσότερες.

Παρακάτω, είναι μερικά από τα ερωτήματα πνευματικών αναζητητών, μαθητών της Επιστήμης της Πνευματικότητας, φίλων, ασθενών μου, των οικογενειών τους, όπως και γιατρών και υγιεινολόγων με τους οποίους έχω κάνει συζητήσεις σχετικά με την ψυχιατρική και την πνευματικότητα. Σε όλες τις περιπτώσεις, έχω διατηρήσει την ανωνυμία του ερωτώντος ενώ παράλληλα δίνονται οι απαντήσεις και σε κάθε ενδιαφερόμενο αναγνώστη, που μπορεί να του φανούν χρήσιμες.

Σημείωση: Τα παρακάτω δίδονται μόνο ως πληροφορίες. Αν ο αναγνώστης πάσχει από κάποια διαγνώσιμη ψυχική ασθένεια, θα πρέπει να ζητήσει επαγγελματική βοήθεια. Μη χρησιμοποιήσετε ό, τι ακολουθεί ως συνταγή ιατρού για μεμονωμένες θεραπείες.

Αναζητώντας θεραπεία

Οι Ψυχίατροι δεν φημίζονταν για τη συμπάθειά τους στην πνευματικότητα, ίσως επειδή το 65% των ψυχιάτρων όπως αναφέρεται, δεν έχουν καμία εκπαίδευση σε πνευματικά θέ-

ματα. [2] Ως αποτέλεσμα, πολλοί μαθητές της πνευματικότητας όταν χρειάστηκε, με ρώτησαν αν θα πρέπει να υποβληθούν σε ψυχιατρική θεραπεία και τι μπορεί να αντιμετωπίσουν, αν το κάνουν αυτό.

* ***Ερώτηση***: Είμαι ένα άτομο με πνευματικά ενδιαφέροντα. Θα πρέπει να αναζητήσω ψυχιατρική θεραπεία για τα νοητικά συμπτώματά μου ή να αφήσω τα πάντα στον Θεό, για να με θεραπεύσει;

* ***Δρ Zaslove***: Η σύντομη απάντηση είναι: "Ναι," αν το χρειάζεστε, ζητήστε επαγγελματική θεραπεία και "Όχι," δε θα πρέπει κανονικά να τα “αφήνουμε όλα στον Θεό”.

Η έρευνα δείχνει ότι ακόμα και οι κανονικές διαδικασίες σκέψης είναι επιρρεπείς σε λάθη και παρανοήσεις. Οι διαστρεβλωμένες αντιλήψεις και η σύγχυση στη σκέψη και στην κρίση είναι κοινά συμπτώματα ψυχικής και συναισθηματικής ασθένειας. Ένα άτομο με ψυχασθένεια μπορεί να μη συνειδητοποιεί καν ότι έχει μια τέτοια ασθένεια.

Αν εσείς ή ένα αγαπημένο σας πρόσωπο υποφέρετε από σοβαρά νοητικά συμπτώματα, θα ήταν καλύτερο να μεριμνήσετε για την αξιολόγησή τους από έναν αρμόδιο επαγγελματία. Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι η έγκαιρη θεραπεία των ψυχασθενειών μπορεί να αποτρέψει να εξελιχθούν σε πιο βαριές μορφές της πάθησης. Η έγκαιρη δράση μπορεί να είναι σωτήρια: Για παράδειγμα, η κατάθλιψη και η ψύχωση σχετίζονται με αυξημένα ποσοστά θανάτου από αυτοκτονίες (ένας στους δέκα αυτοκτονούν, σε σύγκριση με μία αυτοκτονία που αναλογεί στις 100.000 στο γενικό πληθυσμό). [3]

Επίσης, πολλά φαινομενικά “διανοητικά” παθολογικά συμπτώματα μπορεί να προκαλούνται από διάφορες ιατρικές παθήσεις, όπως νόσο του θυρεοειδούς, από τη διατροφή (ανεπάρκεια σε θρεπτικές ουσίες), από τραύμα στο κεφάλι, από παρενέργειες φαρμάκων, εγκεφαλικό επεισόδιο, κατάχρηση ουσιών ή ακόμα από τη διακοπή θεραπείας μιας καρδιακής νόσου, μιας μόλυνσης κλπ., και μπορούν να θεραπευτούν αποτελεσματικά, εάν διαγνωστούν σωστά από έναν επαγγελματία.

* ***Ερώτηση***: Πώς μπορώ να ξέρω αν τα νοητικά συμπτώματά μου είναι αρκετά σοβαρά, ώστε να δω έναν ψυχίατρο, σε αντίθεση με το να περιμένω απλώς να περάσουν, κάνοντας διαλογισμό και συμπληρώνοντας το πνευματικό ημερολόγιο *(ημερολόγιο καθημερινής καταγραφής παραβάσεων της ηθικής ζωής και της άσκησης του διαλογισμού)*, ελπίζοντας για βελτίωση;

* ***Δρ Zaslove***: Η ζωή έχει τα σκαμπανεβάσματά της και μαζί με αυτά ένα ορισμένο μέρος άγχους, θλίψης, πόνου κλπ. Αυτή είναι η συνήθης μοίρα κάθε ατόμου. Οι πνευματικοί Διδάσκαλοι μας λένε ότι αυτά τα οδυνηρά συναισθήματα μειώνονται, αν συνεχίσουμε με ακρίβεια και καθημερινά το διαλογισμό μας, με την καθοδήγηση ενός ειδήμονα κι αν επιδιώξουμε μια ηθική διαβίωση (η οποία για τους μαθητές αυτής της "επιστήμης" περιλαμβάνει την καθημερινή αυτοενδοσκόπηση). Τότε, σταδιακά, θα επηρεαζόμαστε λιγότερο από τον υλικό κόσμο και τις αναπόφευκτες πιέσεις, πληγές και απογοητεύσεις του.

Σημαντικές αλλαγές στη ζωή μπορούν να προκαλέσουν και πιο ενοχλητικά συμπτώματα, όπως είναι η θλίψη και η απομόνωση μετά το θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου ή μετά από ένα διαζύγιο. Αυτά τα συμπτώματα έχουν την τάση να αυτοπεριορίζονται και συχνά μπορούν να αντιμετωπιστούν με τις δικές μας προσπάθειες, π.χ. τη χρήση ορισμένων απλών ομοιοπαθητικών φαρμάκων. Αν η αυτοθεραπεία δεν αρκεί, η παροχή συμβουλών από επαγγελματία ή ακόμα και από έναν αξιόπιστο φίλο μπορεί να βοηθήσει.

Ωστόσο, εάν τα συμπτώματα επιμένουν και επιδεινώνουν την ικανότητά μας για εργασία, σπουδές ή στο να διατηρούμε σχέσεις για σημαντικό χρονικό διάστημα, τότε η αξιολόγηση της κατάστασής μας και η θεραπεία είναι απαραίτητες. Επίσης, αν είμαστε υπερβολικά ανήσυχοι, με κατάθλιψη, συγκινημένοι ή αδυνατούμε να διαλογιστούμε, τότε η θεραπεία μπορεί να μας βοηθήσει να ανακτήσουμε τη θέση μας στο Πνευματικό Μονοπάτι. Εάν η εσωτερική ταραχή μάς εμποδίζει να κάνουμε διαλογισμό και συνεπώς να υπερβαίνουμε τα

προβλήματά μας, τότε η θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει και φάρμακα, πάντα με συνταγή γιατρού και αυτό θα μας βοηθήσει να ανακτήσουμε την ισορροπία μας.

Τέλος, ο καθένας που έχει αυτοκτονικές σκέψεις ή σκέψεις για ανθρωποκτονία ή που δεν μπορεί να κοιμηθεί ή να φάει σε βαθμό που να του προξενείται σωματική διαταραχή, θα πρέπει να μην καθυστερήσει και να ζητήσει αμέσως επαγγελματική βοήθεια από ένα ψυχίατρο.

* ***Ερώτηση***: Αλλά δε θα παρεμβαίνει η ψυχιατρική θεραπεία στην πνευματική μου πρόοδο;

* ***Δρ Zaslove***: Όχι, συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο. Η μη θεραπευμένη ψυχική ασθένεια είναι που θα εμποδίσει την πνευματική σας πρόοδο. Για να πάτε εμπρός και να πετύχετε σε οποιοδήποτε μεγάλο εγχείρημα, όλες οι ικανότητές σας πρέπει να λειτουργούν με πλήρη ισχύ και η πνευματικότητα δεν αποτελεί εξαίρεση σε αυτό.

Οι πνευματικοί Διδάσκαλοι μας θυμίζουν ότι ο άνθρωπος οπωσδήποτε θα περάσει μέσα από ορισμένες ασθένειες, γιατί έτσι είναι καρμικά προκαθορισμένο και θα πρέπει για να θεραπευτεί, να ακολουθήσει τους νόμους του υλικού επιπέδου, δηλαδή να πάει στο γιατρό και να περάσει από τις συνηθισμένες διαδικασίες της ιατρικής μελέτης και θεραπείας. Μπορεί να έχουμε να ξεπληρώσουμε κάρμα με τους γιατρούς μας, τους νοσηλευτές κι άλλους φροντιστές υγείας. Επίσης, μας λένε πως οι εργαζόμενοι σε ιατρικές υπηρεσίες δεν κάνουν απλώς μία δουλειά αλλά ένα λειτούργημα.

Στους μαθητές ενός πνευματικού Διδασκάλου του Σαντ Ματ μπορεί το κάρμα των ασθενειών τους να μαλακώσει και ο ακριβής καθημερινός διαλογισμός να αποδυναμώσει το νεοαποκτημένο κάρμα. Ωστόσο, κατά γενικό κανόνα, εάν το καρμικό χρέος πρέπει να εξοφληθεί εδώ, για να μη χρειαστεί να έρθουμε πάλι σε φυσική μορφή, τότε μπορεί να περάσουμε την ασθένεια σε όλη της την ένταση.

Η πνευματικότητα είναι ένα μονοπάτι ελπίδας και η ελπίδα είναι αντίδοτο στην κατάθλιψη και το άγχος. Ακόμα

και όταν βρισκόμαστε αντιμέτωποι με τη σοβαρότερη ψυχική ασθένεια, βάσει της προσωπικής μου εμπειρίας, ποτέ δεν υπάρχει λόγος να χάσουμε την ελπίδα μας. Υπάρχει διαθέσιμη βοήθεια, τόσο Εσωτερικά όσο και εξωτερικά, και τα ψυχικά συμπτώματα μπορούν να αντιμετωπιστούν, να περιοριστούν, να ελεγχθούν και συχνά να εξαφανιστούν. Δεν υπάρχει ποτέ κανένας λόγος, για να αποφύγει κάποιος να ζητήσει βοήθεια, λόγω αποθάρρυνσης ή απελπισίας. Έχω δει πολλούς ασθενείς, με σοβαρότατες ψυχιατρικές παθήσεις, να ανακτούν την υγεία τους με την πάροδο του χρόνου, ειδικά εκείνοι που διαλογίζονται καθημερινά και κρατούν το πνευματικό ημερολόγιο όπως συνιστάται από τους Διδασκάλους αυτής της “επιστήμης”.

Η ειλικρινής προσευχή είναι ένα σημαντικό μέρος της ζωής μας, αλλά οι Διδάσκαλοι μας συνιστούν μαζί με την προσευχή να κάνουμε και προσπάθεια, καθώς η προσευχή από μόνη της δεν είναι τόσο αποτελεσματική. Εξηγούν ότι, ενώ η Χάρη του Κυρίου έρχεται πάντοτε, οι δικές μας προσπάθειες έλκουν ακόμη περισσότερο Χάρη που θα μας εμπνεύσει για ακόμα μεγαλύτερη προσπάθεια και έτσι τελικά, θα κλείσει με επιτυχία ένας κύκλος. Η αρχή αυτή ισχύει όχι μόνο για τη θεραπεία μιας ασθένειας, αλλά και για κάθε τομέα της ζωής μας. Προσπάθεια και Χάρη πάνε μαζί.

Κάνοντας προσπάθεια με ιατρικά μέσα και ζητώντας συγχρόνως τη Χάρη του Κυρίου, είναι μια ορθή απόφαση τόσο από την εγκόσμια όσο και από την πνευματική οπτική.

* ***Ερώτηση***: Τι γίνεται όμως αν ο ψυχίατρος πει ότι πρέπει να παίρνω φάρμακα; Δε θα επηρεάσουν αυτά τους διαλογισμούς μου;

* ***Δρ Zaslove***: Με την κλινική εμπειρία μου, οι σύγχρονες φαρμακευτικές θεραπείες για τα ψυχικά και τα συναισθηματικά συμπτώματα δε φαίνεται να επηρεάζουν τόσο πολύ το διαλογισμό και τις άλλες πνευματικές πρακτικές. Αν τα φάρμακα συνταγογραφούνται προσεκτικά, μόνο όταν χρειάζεται και στις κατάλληλες δόσεις, είναι πιο αποτελεσματικά από τις θεραπείες που υπήρχαν στο παρελθόν.

Εγώ προσωπικά βοήθησα πολλούς από τους ασθενείς μου που έπαιρναν ψυχοφάρμακα να μάθουν να διαλογίζονται και συχνά είχαν πολύ καλή συγκέντρωση στο διαλογισμό, με εμπειρίες,

Ψυχίατροι και πνευματικοί Αναζητητές

* ***Ερώτηση***: Πριν από μερικά χρόνια πήγα σε έναν ψυχίατρο, αλλά απογοητεύτηκα από την αδιάλλακτη στάση του απέναντι στις πνευματικές πρακτικές μου. Μου είπε ότι αποσύρομαι από τον πραγματικό κόσμο και ότι αυτό είναι ολέθριο. Αυτή είναι μία περίπτωση που συναντιέται συχνά;

* ***Δρ Zaslove***: Ναι, έτσι νομίζω, γιατί πολλοί πνευματικοί αναζητητές έχουν εκφράσει παρόμοια παράπονα για ψυχιάτρους και άλλους ψυχοθεραπευτές. Είναι αλήθεια ότι στο παρελθόν, πολλοί ψυχίατροι θεωρούσαν ότι οι πνευματικές και θρησκευτικές πρακτικές στους ασθενείς τους είχαν περισσότερες πιθανότητες να είναι άσχετες ή ακόμη και βλαπτικές, παρά θετικές και με ωφέλιμες επιρροές στην ψυχιατρική θεραπεία. Το ότι αυτός ο ψυχίατρος δεν αναγνώρισε πλήρως τη θετική θεραπευτική αξία της πνευματικότητας, σίγουρα ήταν ένα λάθος του, ίσως λόγω της έλλειψης γνώσεων σε αυτό τον τομέα. Πριν από το 1994, μόνο τρεις ιατρικές σχολές σε αυτή τη χώρα δίδασκαν μαθήματα σχετικά με πνευματικά ή θρησκευτικά θέματα. [4]

Ευτυχώς, αυτό έχει αλλάξει. Η ψυχιατρική είναι αδύνατον πλέον να αγνοεί τον αυξανόμενο αριθμό των μελετών που αποδεικνύουν ότι η πνευματικότητα μπορεί να επηρεάσει θετικά την ψυχική υγεία. [5]

* ***Ερώτηση***: Άρα τώρα οι ψυχίατροι εκπαιδεύονται, για να είναι πιο ανεκτικοί με την πνευματικότητα;

* ***Δρ Zaslove***: Από το 1995, τα ψυχιατρικά προγράμματα για την εκπαίδευση των ιατρών στις Ηνωμένες Πολιτείες οφείλουν να περιλαμβάνουν θέματα πνευματικότητας και θρη-

σκείας στη διδακτέα τους ύλη. Στην Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρία, στις κατευθυντήριες γραμμές για τους επαγγελματίες, διατυπώνεται τώρα η ανάγκη για "κλινική αξιολόγηση με σεβασμό" των πνευματικών και θρησκευτικών πεποιθήσεων του κάθε ασθενούς. [6]

Η εκπαίδευση και οι ιατρικές μελέτες βοήθησαν τους ψυχίατρους να έχουν περισσότερη κατανόηση στις πνευματικές ανάγκες και προτιμήσεις των ασθενών τους; Σε μια έρευνα, περισσότεροι από τους μισούς ψυχίατρους είπαν ότι η πνευματικότητα είναι «πολύ σημαντική» και ότι θα σύστηναν μια «πνευματική πρακτική, όπως το διαλογισμό,» στους ασθενείς τους, αν διαπιστωνόταν ότι θα τους ήταν ωφέλιμη.

Έχουν δημοσιευτεί αναλύσεις σε ψυχιατρικά περιοδικά για θέματα όπως, τον τρόπο που οι κλινικοί γιατροί μπορούν να διακρίνουν την κλινική κατάθλιψη στον πνευματικό αναζητητή, που προέρχεται από την "Σκοτεινή νύχτα της ψυχής». (*μια δυσάρεστη περίοδο κατά την οποία δεν έρχεται ούτε εξωτερικά η ικανοποίηση αλλά ούτε και με εσωτερικές πνευματικές εμπειρίες)*. Φυσικά, τα προγράμματα κατάρτισης, οι απαντήσεις στις έρευνες και τα άρθρα σε ψυχιατρικά περιοδικά δεν μπορούν να προβλέψουν τι πραγματικά θα αντιμετωπίσετε όταν συμβουλευτείτε έναν ψυχίατρο.

* ***Ερώτηση***: Λοιπόν, πώς μπορώ να βρω έναν ψυχίατρο ο οποίος θα κατανοήσει τη σημασία που έχουν για εμένα οι πνευματικές πρακτικές μου; *(Σύμφωνα με την εμπειρία μου, αυτή είναι η πιο συχνή ερώτηση σχετικά με την πνευματικότητα και την ψυχιατρική)*

* ***Δρ Zaslove***: Καταρχάς, συνήθως είναι αλήθεια ότι "Οι καλοί άνθρωποι γνωρίζουν άλλους καλούς ανθρώπους", έτσι μπορείτε να ζητήσετε από κάποιο φίλο ή επαγγελματία που έχει πνευματικά ενδιαφέρονται και δραστηριότητες να σας συστήσουν έναν επαγγελματία που να έχει και ο ίδιος ενδιαφέρον για την πνευματικότητα.

Μια άλλη πορεία δράσης θα ήταν να αναζητήσετε στο διαδίκτυο, στον αυξανόμενο όγκο της ψυχιατρικής βιβλιογρα-

φίας, στοιχεία σχετικά με τη σημασία της πνευματικότητας στη θεραπεία και να επικοινωνήστε με έναν από τους συγγραφείς, προκειμένου να σας παραπέμψουν σε κάποιον στη δική σας περιοχή. Υπάρχουν ορισμένες οργανώσεις επαγγελματιών που ενδιαφέρονται για την πνευματικότητα και οι ιστοσελίδες τους μπορεί να προβούν χρήσιμες. Δεδομένου ότι τα προγράμματα επιμόρφωσης απαιτούν τώρα το σεβασμό των πνευματικών αναγκών των ασθενών, οι πιο πρόσφατα εκπαιδευμένοι θεραπευτές μπορεί να είναι πιο δεκτικοί. Επίσης, άνθρωποι μου έχουν αναφέρει ότι ορισμένοι γιατροί από τις παραδοσιακές σχολές, που η θρησκεία και η πνευματικότητα είναι γι' αυτούς ένα αποδεκτό μέρος της καθημερινής τους ζωής, είναι μερικές φορές πιο πιθανό να είναι σε συμφωνία με τις πνευματικές πεποιθήσεις των ασθενών τους. Οι ερωτήσεις σε έναν επαγγελματία στο τηλέφωνο, πριν γίνει ένα ραντεβού, είναι γενικά μια συνηθισμένη πρακτική. Θα μπορούσατε να αναφέρετε ότι είστε μαθητής μιας σχολής που ασχολείται με την πνευματικότητα και στη συνέχεια, από την απάντηση του γιατρού σε αυτήν την πληροφορία να κρίνετε για τον εαυτό σας αν μπορείτε να συνεργαστείτε ή όχι με αυτόν.

Μιλώντας σε ψυχίατρους

* ***Ερώτηση***: Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να πω στον ψυχίατρο μου για την αναζήτησή μου για τον Θεό, ώστε να με καταλάβει;

* ***Δρ Zaslove***: Η κοινή λογική είναι να μην αρχίσουμε τη συζήτησή μας με τον ψυχίατρο, λέγοντάς του από την πρώτη επίσκεψη: «Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι ολόκληρη η ζωή μου είναι εντελώς αφιερωμένη στην αναζήτηση των πνευματικών στόχων μου, με κάθε κόστος. Έβαλα την Εσωτερική εργασία μου πάνω από την οικογένειά μου, τη δουλειά μου, ακόμη και την υγεία μου και να μην προσπαθήσετε αυτό να το αλλάξετε». Να θυμάστε ότι ο ψυχίατρος θα ψάχνει για ακραίες σκέψεις και για πράξεις που τείνουν να χαρακτηρίζουν ορισμένες

ψυχικές διαταραχές.

Στην πραγματικότητα, ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ και ο Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ κατέβαλαν προσπάθεια να μας θυμίζουν διαρκώς ότι η πνευματικότητα είναι μια επιστήμη θετικού μυστικισμού, που σημαίνει, εξισορρόπηση της πνευματικής εργασίας μας με τις υποχρεώσεις μας προς την οικογένεια, την κοινότητα και την κοινωνία. Αν κοιτάξουμε τη ζωή των πνευματικών Διδασκάλων αυτής της επιστήμης, βλέπουμε ότι με προθυμία και Αγάπη εκπλήρωναν όλες τις οικογενειακές και κοινωνικές υποχρεώσεις τους, εργάστηκαν σκληρά και επιτυχώς για τη σταδιοδρομία τους και συγχρόνως, πέτυχαν τον πνευματικό στόχο τους.

Αν ενημερώσετε τον ψυχίατρό σας ότι το να πετύχετε τις πνευματικές σας φιλοδοξίες είναι πολύ σημαντικό για εσάς, αλλά κι ότι αναζητάτε ισορροπία σε όλους τους τομείς της ζωής σας, θα έχετε πιθανώς μια καλύτερη ανταπόκριση.

Επίσης, οι ψυχίατροι ως ιατροί είναι εκπαιδευμένοι επιστήμονες, αφιερωμένοι στην επιστημονική μέθοδο σκέψης. Εξηγήστε, λοιπόν, στο γιατρό σας ότι στην πραγματικότητα ασκήστε στην πνευματικότητα όπως σε μια επιστήμη, που σημαίνει ότι ελέγχετε την υπόθεση της πνευματικότητας εσείς οι ίδιοι και δε βασίζεστε στην τυφλή πίστη. Αυτό μπορεί να τον καθησυχάσει. Μπορείτε ακόμα να προσθέσετε ότι οι πνευματικές πρακτικές σας, ιδιαίτερα η τακτική άσκηση του διαλογισμού, σας στηρίζει και σας βοηθάει να διατηρήσετε ένα μέτρο και μια αντικειμενικότητα στη ζωή σας και δεν είναι κάτι που σας αποδιοργανώνει. Θα μπορούσατε να μιλήσετε στο γιατρό σας πως γνωρίζετε για την ογκώδη έρευνα που δείχνει ότι η άσκηση στο διαλογισμό βοηθά στη μείωση του στρες, της κατάθλιψης, του άγχους, των εθιστικών συμπεριφορών κτλ.[7]

Διαλογισμός και κοινές ψυχικές διαταραχές

* ***Ερώτηση***: Ταλαιπωρούμαι από φοβίες και τα φάρμακα δεν με έχουν βοηθήσει πολύ μέχρι τώρα. Ο διαλογισμός θα με βοηθήσει;

* ***Δρ Zaslove***: Ναι, ο διαλογισμός μπορεί να σας βοηθήσει. Το έχω δει αυτό ο ίδιος. Κάποτε, πριν από μερικά χρόνια, μία γυναίκα ήρθε στο ιατρείο μου μετά από ένα εργαστήριο διαλογισμού στη νότια Καλιφόρνια και μου είπε την ακόλουθη ιστορία:

Περίπου δύο χρόνια νωρίτερα, είχε αποκτήσει μια σοβαρή φοβία και ένιωθε πανικό ακόμα και στη σκέψη ότι θα ταξίδευε με αεροπλάνο. Φοβόταν τόσο πολύ, που πριν την πτήση έπρεπε να σταματήσει στο μπαρ του αεροδρόμιου και να πιει μέχρι βαθμού αναισθησίας, προκειμένου να είναι σε θέση να επιβιβαστεί στο αεροπλάνο.

Έκανε θεραπεία για τα φοβικά συμπτώματά της σε μια ψυχοθεραπεύτρια με φάρμακα, γιόγκα και χαλαρωτικές ασκήσεις, αλλά τίποτα δεν έλυσε οριστικά το πρόβλημά της.

Στο τέλος, άρχισε διαλογισμό, χρησιμοποιώντας μια απλή μέθοδο, δηλαδή επικεντρώνοντας την προσοχή της κάπου ενώ χαλάρωνε το σώμα της. Με τον καθημερινό διαλογισμό, είπε, σταδιακά άρχισε να χαλαρώνει τόσο τη ψυχική όσο και τη σωματική ένταση και μετά από περίπου ένα έτος ο φόβος εξαφανίστηκε.

Η γυναίκα αυτή ήταν αεροσυνοδός σε αεροπορική εταιρεία.

Ο διαλογισμός όχι μόνο τη γλίτωσε από τη δυστυχία μιας επώδυνης ψυχικής διαταραχής, αλλά έσωσε και την καριέρα της.

* ***Ερώτηση***: Είναι ασφαλές για άτομα με σοβαρές ψυχικές διαταραχές, όπως οι ψυχώσεις, να διαλογίζονται;

* ***Δρ Zaslove***: Από τη δική μου κλινική εμπειρία, πιστεύω ότι είναι γενικά ασφαλές, αλλά μόνο αν το άτομο έχει την κατάλληλη καθοδήγηση και ασκεί μια ασφαλή μέθοδο διαλογισμού.

Αρκετές δεκάδες ασθενείς μου με τέτοιες σημαντικές δια-

ταραχές έχουν μάθει να διαλογίζονται και έχω κι εγώ διαλογιστεί μαζί τους. Μετά από μία περίοδο διαλογισμού, παρακολούθησα πολλούς από αυτούς τους ασθενείς μου για χρονικά διαστήματα μηνών ή ετών και έβγαλα τα συμπεράσματά μου.

Μερικοί από αυτούς τους ασθενείς δεν ήταν σε θέση να εστιάσουν την προσοχή τους αρκετά καλά ώστε να διαλογιστούν, όμως πολλοί άλλοι ήταν σε θέση να το κάνουν. Προσωπικά, δεν έχω παρατηρήσει παρενέργειες από το διαλογισμό σε αυτή την ομάδα ατόμων.

Ωστόσο, η δήλωσή μου αυτή είναι σχετική. Η συγκεκριμένη μέθοδος διαλογισμού που χρησιμοποιήθηκε ήταν σε κάθε περίπτωση πολύ απλή και φυσική, με σωματική χαλάρωση και εθελούσια εστίαση της προσοχής, όπως διδάσκεται στο Σαντ Ματ. Δεν περιλαμβάνει ασκήσεις αναπνοής, εξωτερικές ψαλμωδίες, οραματισμούς, εστίαση στην Κουνταλίνη, σε χαμηλότερα τσάκρας κλπ. Οι διαλογισμοί διαρκούσαν συνήθως δεκαπέντε με είκοσι λεπτά και οι ασθενείς γνώριζαν ότι μπορούσαν να τερματίσουν τη διαδικασία με την παραμικρή ενόχληση που θα ένιωθαν.

Αν σκεφτείτε ότι οι σοβαρές ψυχικές ασθένειες, όπως μια ψύχωση, συνεπάγεται απώλεια επαφής κάποιου με την πραγματικότητα, εφόσον ο διαλογισμός ασκείται σωστά, μας φέρνει ολοένα και πιο κοντά στην πραγματικότητα και συνεπώς, είναι όντως βοηθητικός σε τέτοιες περιπτώσεις.

* ***Ερώτηση***: Πώς ακριβώς ο διαλογισμός βοηθά τα άτομα με ψυχικές διαταραχές; Ποιος είναι ο ακριβής μηχανισμός;

* ***Δρ Zaslove***: Πιστεύω ότι ο μηχανισμός περιλαμβάνει τα οφέλη του διαλογισμού που βιώνονται από όλους όσοι ασκούνται στο διαλογισμό, τα οποία όμως είναι ιδιαίτερα χρήσιμα στη διαχείριση των ψυχικών διαταραχών. Θα σας αναφέρω τρεις από αυτούς τους μηχανισμούς:

<u>Ο διαλογισμός ανακουφίζει από το άγχος.</u> Όλες οι ψυχικές διαταραχές επιδεινώνονται από το στρες και ο διαλογισμός είναι, πιστεύω, το καλύτερο αντίδοτο στο στρες. Ο Hans Selye είναι ο γιατρός που με το βιβλίο του «The Stress of Life» (Το

Στρες στη Ζωή - 1956) συνέβαλε στην ιατρική παραδοχή ότι το "Αγχος είναι ένα μέρος της ζωής". [8] Το μεγαλύτερο μέρος του στρες προέρχεται από το νου μας κι ένα άλλο μέρος προέρχεται από ένταση και δυσλειτουργία του φυσικού μας σώματος. Δεδομένου ότι στο διαλογισμό χαλαρώνουμε και ξεκουράζουμε το φυσικό μας σώμα ενώ ταυτόχρονα ελέγχουμε και τακτοποιούμε εκ νέου τις νοητικές διαδικασίες μας, είναι φυσικό επακόλουθο να ανακουφιζόμαστε από το στρες και το άγχος.

Ασθενείς με οποιοδήποτε είδος σοβαρής ψυχικής διαταραχής *(ιδιαίτερα με σχιζοφρένεια και διαταραχές της διάθεσης)* είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στις επιπτώσεις του στρες και της ανησυχίας. Οποιεσδήποτε αλλαγές στην καθημερινή ρουτίνα τους, όπως λιγότερος ύπνος, απώλεια ή χωρισμός από ένα αγαπημένο πρόσωπο ή απλώς η τρομακτική φύση των λανθασμένων αντιλήψεών τους, μπορεί να πυροδοτήσει μια σοβαρή έξαρση της νόσου τους που μπορεί να διαρκέσει για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Ο τακτικός διαλογισμός για μια περίοδο μηνών ή ετών φαίνεται να επαναφέρει το "συναισθηματικό ρυθμιστή" του άγχους και σταδιακά, το άτομο αποκτάει μεγαλύτερη δύναμη να αντέχει τις πιέσεις της ζωής του. Έχω γνωρίσει ανθρώπους που υπέφεραν από σοβαρή ψυχωτική ασθένεια και πρόσθεσαν στη ζωή τους το διαλογισμό σε τακτική βάση για κάποιο χρονικό διάστημα, παράλληλα με τη φαρμακευτική τους θεραπεία και ανέφεραν ότι οι τρομακτικές παραισθήσεις και οι ψευδαισθήσεις που είχαν έχασαν σταδιακά την ισχύ τους κι έτσι οι ίδιοι έφτασαν στο σημείο να συνεχίσουν πιο ήρεμα τη ζωή τους. Το να ξεφεύγουμε για λίγο με διαλογισμό, μερικές φορές την ημέρα, όσο σύντομος και αν είναι αυτός, είναι μια καλή ιδέα σε περιόδους έντονης πίεσης.

<u>Ο διαλογισμός μας βοηθά να ηρεμήσουμε το νου μας</u>. Τα άτομα με ψυχικές διαταραχές συχνά βρίσκουν τον τρόπο σκέψης τους αναξιόπιστο ή πέρα από το έλεγχό τους. Μπορεί να έχουν ιδέες που είναι προδήλως εσφαλμένες κατά τη κοινή λογική ή που να συνεχίζουν επίμονα και πιεστικά να απασχολούν το μυαλό τους. Κύματα αρνητικών συναισθημά-

των, όπως φόβος, θυμός, κατάθλιψη ή άγχος, που φαίνεται να έρχονται από το πουθενά, τους τραβάνε ακαταμάχητα για να βλάψουν τον εαυτό τους, να βλάψουν τους άλλους ή να εκτελούν τελετουργικά, όπως το επαναλαμβανόμενο πλύσιμο των χεριών τους κ.α. Καταστάσεις, δηλαδή, που περιγράφονται μέσα στις εκατοντάδες σελίδες των ψυχιατρικών διαγνωστικών εγχειρίδιων.

Οι ειδήμονες αυτής της επιστήμης του διαλογισμού στο Εσωτερικό Φως και τον Ήχο μας λένε ότι όταν μαθαίνουμε να διαλογιζόμαστε, μαθαίνουμε μια ισχυρή μέθοδο για τη διαχείριση του νου μας. Επίσης, μαθαίνουμε ότι η ηθική διαβίωση, όπως διδάσκεται στην "Επιστήμη της Πνευματικότητας", έχει κι αυτή μια κατευναστική και εξισορροπητική επίδραση στο νου.

Ο διαλογισμός φαίνεται ότι συμπληρώνει τις άλλες θεραπείες. Ο Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ συχνά επαναλαμβάνει ότι ο διαλογισμός μπορεί να ενισχύσει τις υπόλοιπες θεραπείες για το συναισθηματικό πόνο και την ανησυχία. Όταν εσωστρεφόμαστε κατά τη διάρκεια του διαλογισμού, αρχίζουμε να βλέπουμε τη ζωή μας από μια πιο ξεκάθαρη οπτική γωνία και μπορούμε να εντοπίσουμε τις αιτίες των προβλημάτων μας. Στη συνέχεια, μπορούμε να επισημάνουμε τους τομείς στους οποίους πρέπει να εργαστούμε κι αυτό, όταν συνεργαζόμαστε με έναν επαγγελματία ψυχοθεραπευτή ή σύμβουλο, επιταχύνει την επίλυση των προβλημάτων μας.

Τέλος, οι μαθητές έχουν μια άμεση πνευματική εμπειρία την ώρα της μύησης στο διαλογισμό στο Εσωτερικό Φως και τον Ήχο. Αυτή η σύνδεση μπορεί να δοθεί μόνο από τον Διδάσκαλο της επιστήμης αυτής. Συνεχίζοντας να διαλογιζόμαστε και να ερχόμαστε σε επαφή με αυτό το Εσωτερικό Ρεύμα του Φωτός και του Ήχου στον Τρίτο ή Μοναδικό Οφθαλμό, που βρίσκεται μεταξύ και πίσω από τα δύο φρύδια, η επαφή αυτή χρησιμεύει ως ένα γεγονός που σταθεροποιεί τη ζωή μας, τόσο την κοσμική όσο και την πνευματική. Η συνεχής και τακτική επαφή με αυτό το Ρεύμα του Φωτός και του Ήχου μέσα μας καθαρίζει το μυαλό από αρνητικές, οδυνηρές και διασπαστι-

κές σκέψεις και γεμίζει το σύνολο της ύπαρξής μας με θεία Αγάπη και ευδαιμονία που επιδιορθώνει και ολοκληρώνει το συναισθηματικό μας εαυτό. Το Ρεύμα αυτό μας οδηγεί τελικά πίσω στο Σπίτι μας, στην Πηγή από την οποία έχουμε προέλθει και στην οποία λαχταράμε να επιστρέψουμε. Μια τέτοια σύνδεση είναι στην πραγματικότητα το υπέρτατο δώρο που θα μπορούσαμε να λάβουμε από κάποιον.

* ***Ερώτηση***: Αλλά και αυτοί που θεωρούμε "υγιείς" άνθρωποι δεν έχουν το ίδιο πρόβλημα να ελέγξουν το νου τους;

* ***Δρ Zaslove***: Ναι, όλοι μας οπωσδήποτε έχουμε δυσκολίες να ελέγξουμε το νου ακόμη και οι ψυχίατροι!

Στην πραγματικότητα, οποιοσδήποτε δεν διαλογίζεται συνήθως δεν μπορεί να ελέγξει το νου του εύκολα. Συχνά, βλέπουμε πολύ επιτυχημένους ανθρώπους με πολύ ανεπτυγμένη διάνοια ή εξαιρετικά ταλαντούχους στις τέχνες, τον αθλητισμό, επαγγελματίες στον οικονομικό ή πολιτικό κόσμο, να είναι έρμαια ξαφνικών παρορμήσεων, με εκρηκτικά ξεσπάσματα κυκλοθυμίας ή εναλλαγές διάθεσης, αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές, εθισμούς κι άλλα πανούργα τεχνάσματα του νου.

Αυτή η πλευρά του διαλογισμού είναι σημαντική για όλους μας. Ο διαλογισμός, όταν τον δεχθούμε από αυτή την άποψη, είναι πανάκεια, δεδομένου ότι βοηθά σε τόσα πολλά και διαφορετικά σωματικά και ψυχικά συμπτώματα, καθώς επίσης και για μια φυσιολογική ζωή μέσα στην καθημερινότητα.

Ωστόσο, όπως και με κάθε άλλη θεραπεία ή φάρμακο, πρέπει να το παίρνουμε για να έχουμε το όφελος. Το να γνωρίζουμε ότι ο διαλογισμός μπορεί να μας βοηθήσει ή ακόμα και η κατανόηση τού πώς μπορεί ο διαλογισμός να μας βοηθήσει, δεν είναι αρκετά. Η τακτική καθημερινή άσκηση είναι αναγκαία και συνιστάται από τους Διδασκάλους της επιστήμης του διαλογισμού.

Τα αποτελέσματα μπορούν να είναι πολύ ικανοποιητικά. Εξακολουθώ να συναντώ πρώην ασθενείς που έρχονται να μου θυμίσουν ότι διαλογιζόμασταν μαζί δέκα ή ακόμη και είκοσι χρόνια πριν και πως δεν έχουν ξεχάσει ποτέ την εμπειρία

αυτή. Πολλοί μου λένε ότι εξακολουθούν να κάνουν και να επωφελούνται από την άσκηση του διαλογισμού.

* ***Ερώτηση***: Δεν είναι οι ψυχικές ασθένειες καρμικές; Μπορεί κάποιος να κάνει κάτι με αυτό το είδος κάρμα;

* ***Δρ Zaslove***: Οι πνευματικοί Διδάσκαλοι μας λένε ότι περίπου το 75% των γεγονότων που συμβαίνουν στη ζωή μας βασίζεται στο κάρμα, ότι δηλαδή είναι αντιδράσεις από παλαιότερες σκέψεις, λόγια και πράξεις, όπου σύμφωνα με το συμπαντικό νόμο κάθε δράση έχει μια ίση και αντίθετη αντίδραση. Το γεγονός αυτό μπορεί να το βιώσει άμεσα οποιοσδήποτε μαθητής αυτής της επιστήμης που αποκτά πρόσβαση στις ανώτερες πνευματικές περιοχές στη διάρκεια του διαλογισμού του.

Αυτό το 75% συνήθως περιλαμβάνει σημαντικές ασθένειες που περνάμε, παρά τις καλύτερες προσπάθειές μας. Φυσικά, μπορούμε, επίσης, να νοσήσουμε απλώς και μόνο επειδή αγνοήσαμε τους νόμους της φύσης και της ανθρώπινης βιολογίας: Για παράδειγμα, αν τρώμε πάρα πολύ λιπαρή τροφή για μεγάλο χρονικό διάστημα και έχουμε αύξηση των λιπιδίων και της αρτηριακής πίεσης, πιθανώς να πάθουμε εγκεφαλικό.

Ωστόσο, οι πνευματικοί Διδάσκαλοι μας λένε, επίσης, ότι έχουμε την παρέμβαση της ελεύθερής μας βούλησης στο υπόλοιπο 25% των γεγονότων της ζωής μας. Αν επιλέξουμε να κάνουμε καθημερινό διαλογισμό κάτω από την καθοδήγηση ενός Διδασκάλου αυτής της επιστήμης, υπάρχουν πολλές ευεργετικές επιδράσεις που λειτουργούν και έτσι, ελαφραίνει το φορτίο του κάρμα μας.

Κατά τη διάρκεια του διαλογισμού, συνήθως δεν κάνουμε νέες σκέψεις, δε δημιουργούμε συναισθήματα, δεν ενεργούμε και έτσι, δε δημιουργούμε νέο κάρμα που μελλοντικά να μας επιβαρύνει. Όταν κάνουν διαλογισμό οι μαθητές αυτής της επιστήμης, έρχονται σε επαφή με ένα πολύ θετικό, ισχυρό Ρεύμα Εσωτερικά *(το Εσωτερικό Φως και τον Ήχο)*, το οποίο έχει ως αποτέλεσμα να εξουδετερώνει το κάρμα που μπορεί να δημιουργήσαμε εκείνη την ημέρα, γεγονός που αποτελεί

ένα ακόμα πολύ σημαντικό λόγο για να διαλογίζεται κανείς καθημερινά! Όταν πάρουμε τη μύηση στην Επιστήμη της Πνευματικότητας, ο Διδάσκαλός μας, αναλαμβάνει ο ίδιος το φορτίο του αποθηκευμένου κάρμα που δεν έχει ακόμη αποδώσει καρπούς. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να επιλέξει κανείς να ελαφρύνει μέρος από το καρμικό φορτίο που πρέπει να περάσει σε αυτή τη ζωή, κάνοντας διαλογισμό.

Ψυχοφάρμακα

* ***Ερώτηση***: Αν παίρνω ψυχοφάρμακα και διαλογίζομαι, πώς θα αλληλοεπιδράσουν αυτά τα δύο; Μπορώ τότε να μειώσω τη δοσολογία των φαρμάκων;

* ***Δρ Zaslove***: Για λόγους ασφαλείας, θα πρέπει πολύ ξεκάθαρα να πούμε ότι *ξεκινώντας να διαλογίζεται κάποιος τακτικά, δε σημαίνει ότι ένα άτομο με κάποια ψυχιατρική διαταραχή μπορεί να σταματήσει τη λήψη των φαρμάκων του ή ακόμη και να μειώσει τη δόση τους*.

Πολλοί άνθρωποι με ψυχικές ασθένειες, για διάφορους λόγους, αντιδρούν στη λήψη των φαρμάκων και θέλουν να είναι "καθαροί". Όμως η μείωση ή η διακοπή των φαρμάκων είναι η συχνότερη αιτία υποτροπών σε σοβαρές ψυχικές ασθένειες και για αυτό δεν πρέπει ποτέ να ελαττώνονται οι δόσεις των φαρμάκων, χωρίς να συμβουλεύεται κανείς το γιατρό σας.

Ωστόσο, ένα από τα βασικά οφέλη του διαλογισμού είναι ότι ***βοηθά ορισμένα φάρμακα να γίνονται πιο αποτελεσματικά***. Εάν ένα άτομο παίρνει τα φάρμακά του λίγο πριν να καθίσει να διαλογιστεί, το φάρμακο μπορεί να δουλέψει μέσα στο σύστημα ενώ το σώμα είναι χαλαρό και βρίσκεται σε μια αρμονική φάση ηρεμίας. Το αποτέλεσμα είναι ιδιαίτερα εμφανές στα πιο λεπτοφυή φάρμακα, όπως τα ομοιοπαθητικά.

Νους, ψυχή και ψυχιατρική

* ***Ερώτηση***: Πώς αντιλαμβάνεται η ψυχιατρική την ανθρώπινη συνείδηση ή ψυχή και ποια η θέση της στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών;

* ***Δρ Zaslove***: Σήμερα, η ψυχιατρική φαίνεται να μην αμφιταλαντεύεται και να δέχεται την άποψη ότι για τη θεραπεία των ψυχικών νοσημάτων, πρέπει να φροντίσουμε βαθιά τις νοητικές, συναισθηματικές και πνευματικές ανάγκες του ασθενούς.

Πρωτοπόροι στο κίνημα αυτό ήταν ψυχίατροι όπως ο Herbert Benson, ο οποίος σαράντα χρόνια πριν, έκανε έρευνες στο Χάρβαρντ με μια μορφή διαλογισμού που ο ίδιος ονόμασε "The Relaxation Response" (Η αντίδραση της Χαλάρωσης).[9] Στις μέρες μας, πολλοί ψυχίατροι διαλογίζονται και όταν κάνω εργαστήρια διαλογισμού σε ψυχιάτρους, οι αίθουσες είναι συνήθως γεμάτες. Παρατηρώ ότι πολλοί ψυχίατροι που δεν μπορούν ακόμα να δεχτούν την πνευματική σημασία του διαλογισμού, φτάνουν, ωστόσο, να εκτιμήσουν τα οφέλη αυτής της πρακτικής στην υγεία.

Το 1978, ο ψυχίατρος Raymond Moody δημοσίευσε το βιβλίο «Ζωή Μετά τη Ζωή», το πρώτο δημοφιλές βιβλίο για τις παραθανάτιες εμπειρίες (NDE), που βασίστηκε στη δική του έρευνα σε 150 ασθενείς που είχαν επιζήσει μετά από κλινικό θάνατο. [10] Περιέγραψαν ένα σκοτεινό τούνελ, ένα λαμπερό φως, ένα Ον γεμάτο Αγάπη και μια αίσθηση χαράς, Αγάπης και ειρήνης που υπερέβαινε ό,τι είχαν βιώσει ως τότε. Διαψεύδοντας αυτούς που σκέφτονταν ότι αυτά μπορεί να ήταν παραισθήσεις, οι ασθενείς ήταν σε θέση να περιγράψουν την ώρα που ήταν κλινικά νεκροί πραγματικά γεγονότα που συνέβησαν σε άλλα μέρη, μακριά από το νοσοκομείο που βρίσκονταν ή να πουν ποια εργαλεία υπήρχαν πάνω στο τραπέζι του χειρουργείου.

Καθώς οι ψυχίατροι αφενός αντιλαμβανόμαστε ολοένα και περισσότερο τις ευεργετικές επιδράσεις του διαλογισμού και άλλων πνευματικών πρακτικών στην ψυχική υγεία των

ασθενών μας και αφετέρου όλο και περισσότεροι ψυχίατροι, οι ίδιοι, αρχίζουν να κάνουν διαλογισμό και να βιώνουν από πρώτο χέρι τα οφέλη του, ελπίζουμε ότι οι παλιές προκαταλήψεις και στενόμυαλες απόψεις με τον καιρό να εξαλειφθούν. Στο μέλλον, αυτή η επιστήμη θα έχει πιο θετική στάση, οδηγώντας το μεγάλο βάσανο των ψυχικών ασθενειών σε πιο φωτισμένες μορφές θεραπείας.

Η ψυχιατρική του μέλλοντος, πιθανόν, να αναγνωρίσει τον κεντρικό ρόλο του διαλογισμού και της πνευματικότητας σε κάθε ολοκληρωμένη προσέγγιση για τη θεραπεία ψυχικών και συναισθηματικών διαταραχών. Όπως και οι δικοί μου πνευματικοί διδάσκαλοι, Σαντ Κιρπάλ Σινγκ, Σαντ Ντάρσαν Σινγκ και Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ, διδάσκουν ότι στην υγεία της ψυχής βασίζεται η υγεία του νου και του σώματος.

* ***Ερώτηση***: Φαίνεται να έχετε μια ισχυρή κλίση προς την πνευματικότητα. Πώς εσείς ή οποιοσδήποτε άλλος ψυχίατρος με τέτοια προδιάθεση συγκρατείστε, ώστε να μην επηρεάζετε τους ασθενείς σας;

(Αυτή είναι η δεύτερη πιο συχνή ερώτηση που μου γίνεται).

* ***Δρ Zaslove***: Οι κατευθυντήριες γραμμές της APA (Ένωση Αμερικανών Ψυχιάτρων) διευκρινίζουν ότι οι ψυχίατροι δεν πρέπει να προσηλυτίζουν, ούτε με άλλο τρόπο να προσπαθούν να επιβάλλουν τις προσωπικές τους πεποιθήσεις στους ασθενείς τους. Αν και είναι δύσκολο να κρύψω τελείως την προσωπική πνευματική μου ζωή, συνήθως δεν αναφέρομαι στους ασθενείς για αυτό, εκτός αν εκείνοι με ρωτήσουν. Κατά κανόνα, διαχωρίζω την επαγγελματική μου εργασία, για την οποία πληρώνομαι, ώστε να είναι αντικειμενική και ανεξάρτητη από την πνευματική ζωή μου η οποία είναι ιδιωτική και υποκειμενική.

Σε αυτές τις γραμμές, θέλω να αναφέρω για τη σπάνια ευκαιρία που μου δόθηκε κάποτε να επισκεφθώ τον Σαντ Ντάρσαν Σινγκ στην κυβερνητική θέση του στο Νέο Δελχί, κατά τη διάρκεια μιας εργάσιμης ημέρας. Με έκπληξη, παρατήρησα τη συμπεριφορά του στο γραφείο του πως ήταν άκρως επαγ-

γελματική. Αν και ήταν σαφώς εξαιρετικά σεβαστός, με αμέριστο θαυμασμό από τους συνεργάτες του, ο ίδιος δεν έδινε την παραμικρή υπόνοια του ρόλου του ως πνευματικού οδηγού πολλών χιλιάδων μαθητών. Ο επαγγελματισμός του στο γραφείο του, όπως και πολλά άλλα στη ζωή του, ήταν ένα πρότυπο για μένα και προσπαθώ να τον φτάσω.

* ***Ερώτηση***: Την ιατρική ιδιότητα του ψυχιάτρου, όντας αυτή που είναι, πώς έχετε καταφέρει να την ασκείτε για 40 χρόνια ενώ εξακολουθείτε να διαλογίζεστε καθημερινά και να ακολουθείτε έναν πνευματικό Διδάσκαλο;

* ***Δρ Zaslove***: Στην πραγματικότητα, πιστεύω πως δε θα το κατάφερνα ποτέ αυτό, αν δεν έκανα διαλογισμό. Και χωρίς τις θεϊκές ευλογίες των πνευματικών Διδασκάλων μου, Σαντ Κιρπάλ Σινγκ, Σαντ Ντάρσαν Σινγκ και Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ, δε θα μπορούσα να κάνω απολύτως τίποτα.

*Ο **Marshall Zaslove**, MD είναι ιατρός, ψυχίατρος εδώ και 45 χρόνια. Εκτός από την εργασία του σε κλινικές, έχει δημοσιεύσει πρωτότυπες έρευνες σε μεγάλα ιατρικά περιοδικά και εκπαίδευσε πολλές γενιές ασκούμενων γιατρών. Είναι ο συγγραφέας του ιατρικού bestseller "The Successful Physician" (Ο Επιτυχημένος Ιατρός). Υπήρξε κεντρικός ομιλητής σε δεκάδες ιατρικά συνέδρια, συμπεριλαμβανομένου του NIH, AMA, και το APA. Εκλέχτηκε για δύο θητείες ως Γενικός Διευθυντής στο μεγαλύτερο νοσοκομείο της Καλιφόρνια και τιμήθηκε με το βραβείο "Αέναης Ανώτατης Επιτυχίας" από την πολιτεία της Καλιφόρνια. Ασκείται στο διαλογισμό εδώ και σαράντα χρόνια, δίνει εκατοντάδες σεμινάρια και οργανώνει εργαστήρια για το διαλογισμό. Είναι πατέρας τριών κοριτσιών και ζει στο Napa Valley της Καλιφόρνια.*



ΜΕΡΟΣ 4ο

Διαλογισμός για ισορροπία και καλή υγεία

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΒΡΟΥΜΕ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

Δρ. Rimjim Duggal Stephens

Μέσα στο σημερινό πολυάσχολο τρόπο ζωής, βρίσκω τον καθημερινό διαλογισμό μια αναγκαιότητα για τη καθημερινή μου διαβίωση. Με το διαλογισμό, μού δίνονται λίγες στιγμές για να ηρεμήσουν οι σκέψεις μου και να συνδεθώ με την ψυχή μου. Γίνεται εφικτό να αποτραβηχτώ για λίγο από τον φρενήρη ρυθμό του κόσμου και να επιστρέψω με μια αίσθηση ειρήνης και ηρεμίας. Στη σύγχρονη εποχή, η συμμετοχή μας σε εγκόσμιες δραστηριότητες αυξάνεται και η δυνατότητα να βρίσκουμε καθημερινά προσωπικό χρόνο ελαττώνεται, κάνοντας τα επίπεδα του άγχους μας να ανεβαίνουν και συχνά να μας εμφανίζονται διάφορα προβλήματα υγείας. Ενώ πρόσφατα έχουμε επιτύχει τεράστια τεχνολογική πρόοδο, ώστε φαινομενικά να κάνουμε τη ζωή μας πιο απλή, θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί ώστε η γοητεία αυτών των επιτευγμάτων να μη μας τραβήξει πέρα από ένα σημείο, με αποτέλεσμα την σωματική, ψυχική, συναισθηματική και πνευματική μας ανισορροπία.

Ως απόφοιτος της Ιατρικής, ξέρω τι είναι να είσαι απασχολημένος και τι σημαίνει να πιέζεις τον εαυτό σου, εκτός από τους καθημερινούς στρεσογόνους παράγοντες που οι περισσότεροι γιατροί περνούν στην εκπαίδευσή τους. Θυμάμαι τις πρώτες μου βάρδιες εφημερίας στο νοσοκομείο που ειδικεύόμουν στη χειρουργική, μια εποχή από τις πιο σημαντικές για τη σταδιοδρομία μου. Κάθε μέρα ξυπνούσα στις 4 το πρωί

κι ενώ γύριζα σπίτι αργά το βράδυ, χρειαζόταν να μελετήσω, πριν κοιμηθώ και να συνεχίσω πάλι με τους ίδιους ρυθμούς την επόμενη ημέρα. Ξεκινούσα τη βάρδια μου προσπαθώντας να εξυπηρετήσω κάθε ανάγκη των ασθενών μου: Το ιστορικό τους, τις κλινικές εξετάσεις, τις εργαστηριακές εξετάσεις, την εργασία μου στη χειρουργική μονάδα και στη συνέχεια, ερχόταν η μελέτη των διάφορων περιστατικών ασθενών όλη την ημέρα στο νοσοκομείο και το βράδι στο σπίτι. Κατά την τρίτη εβδομάδα αυτής της δίμηνης εκπαίδευσης, ένιωθα σαν να ήμουν ένα χάμστερ που έτρεχε σε μια περιστρεφόμενη ρόδα και τότε σκεπτόμουνα ότι ποτέ δε θα ήμουν σε θέση να προλάβω όλη τη δουλειά που είχα μπροστά μου. Όταν για πρώτη φορά σκέφθηκα το διαλογισμό, η σκέψη μου ήταν ότι αν είχα λίγο χρόνο, πολύ ευχαρίστως θα το έκανα, αλλά πού να βρεθεί χρόνος! Μετά από ακόμα μία εβδομάδα με αυτό το ατελείωτο χρονοδιάγραμμα εκπαίδευσής μου στο νοσοκομείο, είχα φτάσει στα όρια μου και αποφάσισα ότι δεν έχει σημασία το “πώς”, αλλά θα έβρισκα χρόνο για διαλογισμό.

Καθόμουν δεκαπέντε με είκοσι λεπτά για διαλογισμό το πρωί και ήδη από τις πρώτες λίγες ημέρες, παρατήρησα ότι είχα περισσότερη ενέργεια στο ξεκίνημα της κάθε μέρας. Στη συνέχεια, προσπάθησα να βρω χρόνο για διαλογισμό κατά τη διάρκεια της ημέρας, την ώρα του μεσημεριανού φαγητού ή μεταξύ δύο χειρουργικών επεμβάσεων που τότε παρακολουθούσα. Έμεινα κατάπληκτη που τελικά, όταν άρχισα να προσπαθώ να εξοικονομήσω λίγα λεπτά της ώρας εδώ και εκεί, ήταν αρκετά εύκολο αυτά τα λεπτά να βρεθούν. Τριάντα λεπτά μόλις ξυπνούσα, ένα τέταρτο πριν το μεσημεριανό γεύμα και δέκα λεπτά μεταξύ της εξέτασης ασθενών. Ήμουν έκπληκτη με το πόσο ήρεμη ένιωθα μετά από λίγα μόλις λεπτά διαλογισμού, που δύο συνάδελφοι φοιτητές της ιατρικής το πρόσεξαν κι άρχισαν να προσπαθούν και εκείνοι να κάνουν διαλογισμό. Πέρασε ακόμα μια εβδομάδα και τελικά κατάλαβα ότι διαθέτοντας χρόνο για διαλογισμό, δεν μου έλειπε χρόνος για τη δουλειά μου, αλλά αντίθετα κέρδιζα περισσότερο χρόνο! Αυτό συνέβαινε, γιατί ήμουν πιο ήρεμη, πιο εστιασμένη και

σε θέση να συγκεντρώνομαι καλύτερα και να λειτουργώ ταχύτερα. Μολονότι το υπόλοιπο της εκπαίδευσης ήταν ακόμα αρκετά αυστηρό και βαρύ, τα μικρά διαλείμματα διαλογισμού μού παρείχαν ανακούφιση και με κράτησαν δυνατή καθώς συνέχιζα την εκπαίδευσή μου. Αυτό ήταν ένα μάθημα που, ευτυχώς, έλαβα νωρίς στην ιατρική σταδιοδρομία μου. Έχω ανακαλύψει ότι αν μπορούμε να αφιερώνουμε μόνο το δέκα τοις εκατό του χρόνου μας για να καθίσουμε καθημερινά σε διαλογισμό, πολλές από τις ανησυχίες και τους στρεσογόνους παράγοντες της ζωής δε θα έχουν τον αντίκτυπο που είχαν κάποτε σε εμάς.

Τι ακριβώς είναι ο διαλογισμός; Κάτω από την καθοδήγηση των σεβάσμιων πνευματικών μου Διδασκάλων, του παππού μου Σαντ Ντάρσαν Σινγκ και του πατέρα μου Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ, έχω μάθει ότι ο διαλογισμός είναι μια διαδικασία με την οποία αποσύρουμε την προσοχή μας από τις φυσικές αισθήσεις που μας συνδέουν με τον κόσμο γύρω μας. Αυτό περιλαμβάνει την απόσυρση της αίσθησης της όρασης, της αφής, της γεύσης, της όσφρησης και της ακοής κι ακόμα, το να καθόμαστε σε σιωπή.

Επικεντρωνόμαστε στην πνευματική σύνδεση που υπάρχει μέσα στον καθένα μας και που βρίσκεται στον Τρίτο ή Μοναδικό Οφθαλμό, μεταξύ και πίσω από τα δυο φρύδια. Αυτό επιτυγχάνεται μέσα από μια απλή τεχνική που ονομάζεται «Τζιότι Διαλογισμός» (Jyoti meditation), που σημαίνει διαλογισμός στο Φως και βασίζεται σε μια από τα πανάρχαια χρόνια καθιερωμένη πρακτική που είναι γνωστή ως “Σούρατ Σαμπντ Γιόγκα” (Surat Shabdt Yoga). Αυτή η πρακτική του διαλογισμού είναι εύκολη στην πράξη και μπορεί να ασκείται από κάποιον που ανήκει σε οποιαδήποτε θρησκεία ή κοινωνία. Σύμφωνα μ’ αυτή τη μέθοδο, κλείνουμε τα μάτια μας και προσπαθούμε να κοιτάμε ακριβώς μπροστά μας, με τα μάτια μας σε οριζόντιο επίπεδο, με επίκεντρο περίπου είκοσι με εικοσιπέντε εκατοστά μπροστά από το μέτωπο μας. Όπως έχουμε συγκεντρωθεί σιωπηλά, νιώθουμε μια αίσθηση ηρεμίας να έρχεται στο σώμα και το νου μας και τότε μπορεί να αρχίσου-

με να βιώνουμε λάμψεις φωτός ή άλλες θέες που σηματοδοτούν τη σύνδεση της ψυχής μας με το Θείο, κατά τη διάρκεια της άσκησής μας

Το να επαναλαμβάνω ένα οποιοδήποτε όνομα του Θεού, ξανά και ξανά, σιωπηλά και αργά, βοηθάει ώστε να σταματήσουν να παρεμβάλλονται σκέψεις αυτού του κόσμου. Με την πάροδο του χρόνου, αντιλαμβανόμαστε ότι ζώντας μόνο μέσω των αισθήσεών μας, περιορίζεται η αντίληψή μας, ενώ, αντίθετα, ο διαλογισμός είναι μια μέθοδος που μας επιτρέπει να "κρούσουμε" βαθιά μέσα μας *("κρούετε και ανοιγήσεται υμίν")* και να βιώσουμε νέους ορίζοντες.

Με τη χρήση ηλεκτροεγκεφαλογράφου, σε μια κοινή μελέτη μεταξύ των Πανεπιστημίων του Σίδνεϊ και του "Νορβηγικού Πανεπιστημίου Επιστημών και Τεχνολογίας", οι γιατροί έφτασαν στο συμπέρασμα ότι τα κύματα "θήτα" ήταν έντονα αυξημένα στους μετωπιαίους λοβούς και στα μεσαία τμήματα του εγκεφάλου, κατά τη διάρκεια του διαλογισμού. Αυτό δείχνει ότι ο εγκέφαλός μας εισέρχεται σε μια κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης και παρακολουθεί τις Εσωτερικές μας εμπειρίες που προέρχονται από τη συγκεντρωμένη μας προσοχή. Βρέθηκε ακόμα ότι τα "Άλφα" κύματα ήταν, επίσης, πιο έντονα στα πίσω τμήματα του εγκεφάλου, αποδεικνύοντας τη διαφορά μεταξύ της χαλάρωσης σε διαλογισμό, σε σύγκριση με τη χαλάρωση που παρατηρείται στον ύπνο ή στην ανάπαυση, όταν δεν εφαρμόζεται μια συγκεκριμένη νοητική τεχνική. [1] Το συμπέρασμα είναι ότι τα κύματα του εγκεφάλου αποδεικνύουν ότι κατά τη διάρκεια της άσκησης του διαλογισμού μας, είμαστε συγκεντρωμένοι, ενεργοί και σε πλήρη συνείδηση. Για να λάβουμε το πλήρες όφελος από το διαλογισμό, είναι σημαντικό να βρούμε μια τεχνική που να επιβεβαιώνει τη σχέση μεταξύ της συγκέντρωσης της προσοχής μας με μία χαλάρωση, που να μας επιτρέπει να βιώνουμε την σύνδεση με την ψυχή μας.

Τα οφέλη του συστηματικού διαλογισμού είναι πολυάριθμα. Μελέτες σε ανθρώπους που κάνουν συστηματικά διαλογισμό απέδειξαν ότι είχαν χαμηλότερη αρτηριακή πίεση,

ισχυρότερο ανοσολογικό σύστημα, που σημαίνει αυξημένη αντοχή σε ασθένειες, σπανιότερα την εμφάνιση περιστατικών κατάθλιψης και μάλιστα σε ελαφρές μορφές. Επίσης σπανιότερα, την εμφάνιση άγχους, αϋπνιών, άσθματος, ινομυαλγιών, πεπτικών διαταραχών, σύνδρομου ευερέθιστου εντέρου, ψωρίασης, στειρότητας, πόνων, ρευματικών ενοχλημάτων και εθισμού σε ναρκωτικά και αλκοόλ. Μια άλλη αποδεδειγμένη επίδραση του διαλογισμού είναι τα μειωμένα σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα που σχετίζονται με βαριές χρόνιες ασθένειες, όπως η καρδιοπάθεια κι ο καρκίνος.

Μία από τις πιο ολοκληρωμένες μελέτες που έχουν γίνει πάνω στο διαλογισμό είναι η μελέτη Shamatha, που έγινε με επικεφαλής τον Δρ. Saron στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια. Στη μελέτη του ο Δρ. Saron βρήκε ότι οι συμμετέχοντες σε συνεδρίες διαλογισμού διαπίστωναν ότι η γενικότερη αίσθηση της ψυχικής τους κατάστασης βελτιώθηκε. Είχαν μεγαλύτερη ηρεμία στις συναισθηματικές αντιδράσεις τους, αυξημένο έλεγχο στις παρορμήσεις τους, βελτιωμένη οπτική αντίληψη, αυξημένη εστίαση και συγκέντρωση της προσοχής τους, όπως και μια αύξηση κατά 30% στη δραστηριότητα ενός ενζύμου, της τελομεράσης, που σχετίζεται με τη βιωματική αντίληψη της αξίας και του σκοπού της ζωής. Η τελομεράση είναι ένα ένζυμο που δρα σε ζωντανά κύτταρα, προστατεύοντας το γενετικό υλικό κατά τη διάρκεια της κυτταρικής τους διαίρεσης. Έχει βρεθεί αύξηση της δραστηριότητάς της κατά τη διάρκεια του διαλογισμού, υποδηλώνοντας έτσι ότι ο διαλογισμός πραγματικά επιβραδύνει την κυτταρική γήρανση, σε αντίθεση με το στρες. [2]

Ένα από τα πιο συναρπαστικά πορίσματα, στο οποίο πολλοί γιατροί συμφωνούν, είναι ότι οι άνθρωποι που διαλογίζονται τακτικά, έχουν μια μείωση του καθημερινού τους στρες. Όλοι μέσα στην ημέρα περνάμε αγχώδεις καταστάσεις, πολλές φορές στις μετακινήσεις μας και άλλοτε, καθώς προσπαθούμε να προλάβουμε προθεσμίες και να κάνουμε πολλές εργασίες ταυτόχρονα για μας, την οικογένειά μας, τους φίλους, την υγεία μας και τα σπίτια των παιδιών μας. Όταν το σώμα

μας αντιλαμβάνεται κάτι ως απειλή, το συμπαθητικό νευρικό μας σύστημα ενεργοποιείται και το σύστημα “μάχης ή φυγής” δρα, απελευθερώνοντας αδρεναλίνη και κορτιζόλη, που αυξάνουν τον καρδιακό ρυθμό, την αναπνοή, τις κυτοκίνες και τη στένωση των αιμοφόρων μας αγγείων. Αν αυτή η αντίδραση στο στρες παραμένει επί μακρό χρόνο ενεργή, οι κυτοκίνες που παράγονται από τον οργανισμό, μπορεί να προκαλέσουν διαταραχές σε όλο μας το σώμα.

Ο διαλογισμός θεωρείται πως λειτουργεί σαν κατασταλτικό του συμπαθητικού νευρικού συστήματος, αυξάνοντας συγχρόνως τη δραστηριότητα του παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος, με αποτέλεσμα να επιβραδύνεται ο καρδιακός ρυθμός, καθώς και η αναπνοή μας ενώ συγχρόνως να διαστέλλονται τα αρτηριακά τριχοειδή αγγεία. Ο διαλογισμός όχι μόνο αυξάνει την αντίσταση του οργανισμού στο στρες, αλλά συγχρόνως παρέχει στο σώμα φυσική, νοητική, συναισθηματική και πνευματική ισορροπία, ώστε να μη φτάνουμε ποτέ στα όριά μας.

Ως κοινωνία, οι ασθένειες που σχετίζονται με το άγχος βρίσκονται σε άνοδο στη Δύση και συχνά στρεφόμαστε στην Ανατολή, για να μάθουμε το “φάρμακο” από την προαιώνια γνώση της. Ανέκαθεν, ο διαλογισμός εθεωρείτο μια δραστηριότητα που είχε σχέση κυρίως με την Ανατολική παράδοση και είναι μόλις πρόσφατα που ο Δυτικός κόσμος έχει αντιληφθεί τη σημασία και τα οφέλη του, τόσο για την προληπτική ιατρική φροντίδα, όσο και για τη χρήση του ως μέσο πρακτικής θεραπείας. Για χιλιάδες χρόνια, σοφοί και φιλόσοφοι στην Ινδία έχουν καταγράψει τις εμπειρίες τους στο διαλογισμό και προτρέπουν την άσκηση τού στους μαθητές τους. Σε όλη την Ανατολή, τα οφέλη του διαλογισμού και της πνευματικής αναζήτησης είχαν ριζώσει στους αρχαίους πολιτισμούς και εξακολουθούν να υπάρχουν και σήμερα. Στις ιερές Γραφές των Ινδιών, που είναι γνωστές ως Βέδες και είναι ηλικίας περίπου 5000 ετών, υπάρχουν τα παλαιότερα καταγεγραμμένα κείμενα σχετικά με την άσκηση του διαλογισμού, καθώς και προσωπικές εμπειρίες. Οι σοφοί εκείνων των χρόνων από την

απλή εκτέλεση μαγικών τελετουργιών προχώρησαν στα αρχικά στάδια του διαλογισμού κι από εκεί σε όλο και βαθύτερες καταστάσεις ανύψωσης της συνειδητότητάς τους. Λέγεται ότι τον 6ο αιώνα π.Χ., ο πρίγκιπας Σιντάρτα παρέμεινε σε Εσωστροφή και διαλογισμό, για να ησυχάσει τον νου του και συγχρόνως με αυτή την άσκηση, επιδίωξε να βρει το μυστικό της ευτυχίας για τον ίδιο αλλά και για να το μεταδώσει στους συνανθρώπους του. Μετά από τον περίφημο "βαθύ διαλογισμό" των σαράντα εννέα ημερών, ο Σιντάρτα έλαβε μια πρωτόγνωρη γνώση και από τότε έγινε γνωστός ως Βούδας, δηλαδή ένας άνθρωπος φωτισμένος. Με την πάροδο του χρόνου, ο Βούδας διέδωσε την άσκηση του διαλογισμού από την Ινδία σε περιοχές της Ινδονησίας, της Κίνας και της Ιαπωνίας.

Η Δυτική ιατρική μόλις τώρα αρχίζει να ανοίγει τις πόρτες της σε θεραπείες μέσω της Αγιουρβέδα, του βελονισμού, της ομοιοπαθητικής και του διαλογισμού.

Η Αγιουρβέδα και ο βελονισμός είναι καθιερωμένοι μέθοδοι που έχουν ασκηθεί για αιώνες κι έχουν προσφέρει αποτελεσματικές θεραπείες και εξακολουθούν μέχρι σήμερα να είναι στο προσκήνιο ως φυσικές μέθοδοι θεραπείας. Ένα άλλο πολύ δημοφιλές σύστημα ιατρικής στην Ανατολή είναι η ομοιοπαθητική, η οποία αναπτύχθηκε στην Ευρώπη από τον Samuel Hahnemann (1755-1843) στη Γερμανία.

Μια έρευνα στους φοιτητές της ιατρικής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Georgetown έδειξε ότι το 91% των φοιτητών θεωρούν ότι κάποιες μορφές "Συμπληρωματικής και Εναλλακτικής Θεραπευτικής", συμπεριλαμβανόμενου και του διαλογισμού, προσφέρουν ιδέες και μεθόδους από τις οποίες η Δυτική ιατρική θα μπορούσε να επωφεληθεί. Πάνω από το 75% των φοιτητών της ιατρικής θεωρούν ότι αυτές οι μορφές θεραπευτικής θα πρέπει να περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα σπουδών τους και πιστεύουν ότι η γνώση τους σε αυτές τις μορφές ιατρικής θα είναι σημαντικές και τώρα, που είναι φοιτητές, και αργότερα, ως μελλοντικοί επαγγελματίες υγείας. [3]

Η Αγιουρβέδα είναι μια μορφή ιατρικής μεθοδολογίας που

κατάγεται από την Ινδία και που χρησιμοποιεί πολλά φυσικά βότανα, ιατρικές και χειρουργικές θεραπείες για διάφορες ασθένειες και έχει διαπιστωθεί πως σε ορισμένες περιπτώσεις είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική. Η διατροφικές συνήθειες είναι ένα σημαντικό μέρος της Αγιουρβέδα, που από μόνη της αποτελεί μια ισχυρή μορφή προληπτικής ιατρικής.

Ο βελονισμός εξάλλου αναπτύχθηκε στην Κίνα και η βασική του αρχή είναι ότι με το να τοποθετούνται μικροσκοπικές βελόνες σε ορισμένα σημεία του σώματος, κατά μήκος των νευρικών οδών που είναι γνωστοί ως "μεσημβρινοί", η ροή της βιοενέργειας στους ιστούς και τα όργανα αποκαθίσταται και η ασθένεια υποχωρεί.

Αλλά και η ομοιοπαθητική είναι ένα άλλο πεδίο ιατρικής που βασίζεται στο "νόμο των όμοιων", ο οποίος νόμος δέχεται ότι "τα όμοια θεραπεύουν με όμοια". Η βασική αρχή αυτής της ιατρικής μεθοδολογίας είναι ότι μια ουσία που προκαλεί συμπτώματα κάποιας ασθένειας σε υγιή άτομα μπορεί να θεραπεύσει αυτή τη νόσο σε αρρώστους, όταν συνταγογραφείται με ακρίβεια από εκπαιδευμένο ομοιοπαθητικό γιατρό σε μια δυναμική αλλά εξαιρετικά αραιωμένη, μη ανιχνεύσιμη δόση της εν λόγω ουσίας. Αυτό έχει κάποια ομοιότητα με τη φιλοσοφία του εμβολιασμού που αναπτύχθηκε στη Δύση, όπου μόλις δοθεί μια αραιωμένη δόση, σε ανιχνεύσιμη ποσότητα, κάποιου παθογόνου αιτίου, αυτό συχνά μπορεί να αποτρέψει μια ασθένεια να εκδηλωθεί σε ένα άτομο, δημιουργώντας μέσα σε μικρό χρόνο ανοσία σε αυτή την ασθένεια.

Ιατροί σε αυτά τα διάφορα πεδία ιατρικής, συχνά συνιστούν και κάποια μέθοδο διαλογισμού που να συνοδεύει τη θεραπείας που υποδεικνύουν. Πολλοί πιστεύουν ότι όταν ο διαλογισμός χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με τις διάφορες μορφές θεραπείας, η αποκατάσταση της φυσικής μας κατάστασης γίνεται πιο γρήγορα. Ο διαλογισμός ως μέθοδος θεραπείας έχει αρχίσει να εξαπλώνεται και στη Δυτική ιατρική. Λόγω του τεράστιου οφέλους του, ένας συνεχώς αυξανόμενος αριθμός συμβατικών γιατρών κι εργαζομένων στην υγειονομικής περίθαλψη μαθαίνουν το διαλογισμό και τον διδάσκουν

και στους ασθενείς τους, συνιστώντας τους να διαλογίζονται. Κάθε χρόνο υπάρχουν όλο και περισσότερες ιατρικές ειδικότητες που προσφέρουν κατάρτιση για προληπτική ιατρική φροντίδα, εκπαιδεύοντας τους γιατρούς πώς κι αυτοί να διδάξουν τους ασθενείς τους τεχνικές διαλογισμού, κάτι που θα βοηθήσει να αποτραπεί ή να καθυστερήσει μια ασθένειά τους. Ο συνδυασμός του διαλογισμού με τις αλλαγές στον τρόπο ζωής και συμπεριφοράς αποτελεί μια απαράμιλλη μέθοδος πρόληψης ασθενειών. Ένα από τα κορυφαία νοσοκομεία στις Ηνωμένες Πολιτείες, η Mayo Clinic, διδάσκει διαλογισμό σε ασθενείς ως μέρος του “Συμπληρωματικού και Ολοκληρωμένου Ιατρικού Προγράμματός” τους. Τα οφέλη που φέρνει ο διαλογισμός, όσον αφορά την πρόληψη ασθενειών, τη συγκέντρωση, τη χαλάρωση, την εσωτερική γαλήνη, τη μείωση του στρες και την κούραση, έχουν ωθήσει τα καλύτερα ιατρικά νοσοκομεία και τις κλινικές σε εθνικό επίπεδο, όπως το Στάνφορντ και το Χάρβαρντ, να ξεκινήσουν “προγράμματα ευεξίας” στα οποία εργάζονται ειδικοί που ενημερώνουν και εκπαιδεύουν τους ασθενείς σε αυτά τα θέματα με θεαματικά αποτελέσματα.

Αλλά και οι ίδιοι οι γιατροί μπορούν να ωφεληθούν με την άσκηση του διαλογισμού. Σε μια πρόσφατη μελέτη, βρέθηκε ότι το 28-45% των φοιτητών της ιατρικής και το 27-75% των ειδικευόμενων γιατρών *(ανάλογα με την ειδικότητά τους)* αλλά και πολυάριθμοι άλλοι γιατροί δήλωσαν να έχουν περάσει μέσα από μια κατάσταση “επαγγελματικής εξουθένωσης”, τουλάχιστον μια φορά στην ιατρική τους σταδιοδρομία. Αυτή η εξουθένωση είναι αποτέλεσμα μιας κατάστασης συνεχόμενου στρες που προκαλεί η νοητική και σωματική εξάντληση, που σχετίζεται με την υπεύθυνη εργασία και τις δραστηριότητες στην παροχή ιατρικής φροντίδας σε ασθενείς.

Το αίσθημα εξουθένωσης κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης για τη λήψη ειδικότητας των ιατρών έχει τραβήξει την προσοχή και λαμβάνεται σοβαρά υπόψη, όσον αφορά το αποτέλεσμα της φροντίδας των ασθενών και την απόδοση των ιατρών στην εργασία τους. Οι σύντομες χρονικές απαιτήσεις για

εκμάθηση κειμένων, συχνά η έλλειψη χρόνου και προγραμματισμού για την επιτέλεση εργασιών, οι δύσκολες εργασιακές συνθήκες και οι διαπροσωπικές σχέσεις θεωρούνται ως παράγοντες που εξουθενώνουν τους ειδικευόμενους ιατρούς. [4] Εάν οι γιατροί δεν έχουν το περιθώριο να φροντίζουν τον εαυτό τους και πιέζονται σε βαθμό επαγγελματικής εξουθένωσης, πώς μπορούμε να περιμένουμε από εκείνους να αναλάβουν και την ευθύνη για τη ζωή των ασθενών τους;

Μια μελέτη είκοσι δύο μηνών, σε ένα γενικότερο πρόγραμμα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Southern Illinois, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι μαθητές που συμμετείχαν τακτικά σε δυο συνεδρίες διαλογισμού την ημέρα είχαν μειωμένο άγχος, νευρικότητα, ανασφάλεια και απώλεια συγκέντρωσης στα διαγωνίσματά τους. Θεώρησαν ότι η άσκηση του διαλογισμού τους βοήθησε ακαδημαϊκά και θα τους βοηθήσει και ως επαγγελματίες. [5] Όμως η εξουθένωση δεν περιορίζεται μόνο στους γιατρούς, αλλά μπορεί να συμβεί σε οποιοδήποτε άτομο με αγχωτικές συνθήκες διαβίωσης και με οποιοδήποτε είδος εργασίας. Εργασιακές ρυθμίσεις έχουν αρχίσει να μπαίνουν σε εφαρμογή σε όλους τους τομείς. Τροποποιήσεις του φόρτου εργασίας, ποικιλομορφία καθηκόντων, εκπαίδευση διαχείρισης του άγχους και εργαστήρια ευεξίας είναι μεταξύ των κορυφαίων μεθόδων της παρεχόμενης, σήμερα, ιατρικής εκπαίδευσης.

Με πολλούς από τους ασθενείς μου έχω παρατηρήσει ότι ο συνδυασμός διαλογισμού, γυμναστικής και αλλαγών σε διατροφικές και κοινωνικές συνήθειες τους βοήθησε σε διάφορες υπάρχουσες ασθένειές τους, αλλά και μείωσε τους παράγοντες κινδύνου για μελλοντικές ασθένειες. Ο τομέας της προληπτικής ιατρικής γίνεται ολοένα και περισσότερο δημοφιλής ως προβληματισμός και θεωρείται ότι είναι η πιο κατάλληλη μέθοδος προφύλαξης της υγείας μας. Ο διαλογισμός είναι κάτι ανέξοδο. Το μόνο που χρειάζεται να κάνουμε είναι να καθίσουμε σε σιωπή και να αποσυρθούμε από τις φυσικές μας αισθήσεις. Αυτό μπορεί να γίνει οποιαδήποτε στιγμή μέσα στη μέρα, στο σπίτι, στην εργασία, στο σχολείο, σε ένα πάρκο ή

ακόμα και στο αυτοκίνητό μας.

Η αποχή από ψυχοδραστικές ουσίες, όπως το αλκοόλ και τα ναρκωτικά, μας προσφέρει εξοικονόμηση χρήματος και το σπουδαιότερο, σημαντικά οφέλη για την υγεία μας. Όπως και η μείωση της κατανάλωσης ζωικών τροφίμων ή και η πλήρης αποφυγή τους με συγχρόνως μεγαλύτερη κατανάλωση φρέσκων φυτικών τροφίμων, κατά προτίμηση βιολογικής καλλιέργειας. Οι φυτικές τροφές βιολογικής καλλιέργειας μπορεί να φαίνονται ότι κοστίζουν πιο ακριβά μεσοπρόθεσμα, αλλά είναι σίγουρα πολύ οικονομικότερα, αν μπορούμε να αποφύγουμε στο μέλλον την υπέρταση, το διαβήτη και την πρόσληψη ορμονών και φυτοφαρμάκων που περιέχει η σάρκα των ζώων που τρώμε. Η σωματική άσκηση μπορεί, επίσης, να γίνεται χωρίς κόστος. Μπορούμε να κάνουμε πολλές μορφές άθλησης χωρίς καν να πάμε σε γυμναστήριο. Με την πληθώρα μαθημάτων σε βίντεο, online συνεδρίες και με τακτικές ψυχαγωγικές δραστηριότητες, οι επιλογές μας είναι απεριόριστες.

Ως συμπέρασμα, το κλειδί για έναν υγιεινό τρόπο διαβίωσης, είναι να αναγνωρίσουμε την ανάγκη για ισορροπία και στη συνέχεια, να προσπαθούμε να την επιτύχουμε. Στη ζωή που ζούμε, διαρκώς φροντίζουμε τις σωματικές μας ανάγκες και συγχρόνως το συναισθηματικό και το νοητικό μας τομέα, συχνά επικεντρωνόμενοι ιδιαίτερα σε αυτόν, σε βάρος άλλων. Με τον τακτικό διαλογισμό, θα αποκτήσουμε γνώσεις σχετικά με το πώς να συνδεόμαστε με το πνευματικό μέρος της ύπαρξής μας, το οποίο συνήθως παραμελείται. Μόλις δοθεί κάποια προσοχή, το πνευματικό μέρος θα μας βοηθήσει να καθοδηγηθούμε, ώστε να επιτευχθεί η ισορροπία που ψάχνουμε. Αυτό ξεκινά με ένα απλό βήμα: να καθίσουμε και να κλείσουμε τα μάτια, ώστε να επιτρέψουμε στον εαυτό μας να αισθάνεται μια πνευματική σύνδεση. Μιας κι έχουμε βιώσει τον εαυτό μας ως ψυχή, θα ζούμε μια υγιεινότερη και πιο ευτυχισμένη ζωή γεμάτη με νόημα, γαλήνη και ισορροπία. Καθώς ο καθένας από εμάς θα βρίσκει Εσωτερική ικανοποίηση, θα είμαστε συγχρόνως σε θέση αυτό να το μεταδώσουμε στις οικογένειές μας, τους φίλους μας, τους συναδέλφους και τους γείτονές

μας. Έτσι, ο διαλογισμός μπορεί να μεταμορφώσει ειρηνικά τον κόσμο, μέσα από την κοινή σύνδεση όλων μας με το Θείο.

Η ***Ritjhim Duggal Stephens*** *M.B.B.S. ξεκίνησε τις σπουδές της στην Ιατρική στο διάσημο Πανεπιστήμιο Manipal στη νότια Ινδία. Εκεί έκανε τις βασικές σπουδές της και ανέπτυξε ενδιαφέρον για την εναλλακτική ιατρική. Στη συνέχεια, επικεντρώθηκε στην Κλινική Ιατρική στο "Πανεπιστήμιο των Δυτικών Ινδιών" όπου έδωσε και την αποχαιρετιστήρια ομιλία της, όταν έλαβε το πτυχίο της στη Ιατρική. Η Δρ. Duggal Stephens, τώρα, κατοικεί στο Βανκούβερ του Καναδά κι έχει ως αντικείμενο εργασίας της την επίτευξη ευεξίας των ανθρώπων, μέσω της υγιεινής διατροφής, της ομοιοπαθητικής ιατρικής και του διαλογισμού, στον οποίο κι η ίδια εξακολουθεί να ασκείται. Το διαλογισμό διδάχθηκε με την καθοδήγηση του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ και του Σαντ Ρατζίνερ Σινγκ για περισσότερα από είκοσι χρόνια και σήμερα, δίνει διαλέξεις σχετικά με τα οφέλη του διαλογισμού, την επίτευξη βέλτιστης υγείας με τη χορτοφαγική διατροφή και την ευζωία μέσω της προληπτικής ιατρικής. Η Δρ. Duggal Stephens έχει κάνει έρευνες σε πολλούς τύπους ιατρικής περίθαλψης που παρέχονται ανά το κόσμο και επέλεξε να επικεντρωθεί στην προληπτική και ολιστική προσέγγιση της ιατρικής.*

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Η ΟΠΤΙΚΗ ΕΝΟΣ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΟΥ

Δρ. Timothy W. Fior, M.D. D.Ht.

Η πνευματικότητα γενικότερα και ο διαλογισμός ειδικότερα μπορούν να επηρεάσουν τη σωματική, νοητική, συναισθηματική και πνευματική μας υγεία. Έχω διαπιστώσει τα τελευταία είκοσι τέσσερα χρόνια που ασκώ τη συμβατική και ομοιοπαθητική [1] ιατρική, ότι η πνευματικότητα και ο διαλογισμός μπορεί να έχουν θετικό αντίκτυπο τόσο στο γιατρό όσο και στον ασθενή. Όταν κάθομαι για διαλογισμό κάθε πρωί, διαπιστώνω ότι αυτό με επαναφορτίζει για άλλη μια μέρα και για όταν θα βρίσκομαι στο γραφείο μου με τους ασθενείς μου. Όταν έχω κάνει επαρκή και σωστό διαλογισμό, βλέπω την ημέρα να κυλά ομαλά και τα τυχόν προβλήματα περνούν χωρίς να με ενοχλήσουν. Ωστόσο, αν κάνω εκπτώσεις στο διαλογισμό, τότε απλές δοκιμασίες γίνονται πιο δύσκολες. Ένας συνάδελφός μου γιατρός μου αποκάλυψε ότι κάνοντας διαλογισμό, και συγκεκριμένα έχοντας επικεντρωθεί στο Εσωτερικό Φως ενώ επαναλαμβάνει το Όνομα του Θεού *(κάτι που ονομάζεται simran),* μπορεί να κάνει για τους ασθενείς του πράγματα σωτήρια. Θυμάται ότι ενώ ήταν ακόμα εκπαιδευόμενος σε ένα μεγάλο δημόσιο νοσοκομείο, πολλές φορές τον καλούσαν να φροντίσει βαριά αρρώστους και ετοιμοθάνατους ασθενείς. Συχνά, ένιωθε συγκλονισμένος, κάνοντάς το. Μια εποχή μάλιστα που μόλις είχε πάρει τη μύηση, κατέφευγε στο

σιμράν ενώ βρισκόταν με τους ασθενείς αυτούς και έκπληκτος διαπίστωνε ότι συχνά σταθεροποιούνταν ή και βελτιωνόταν η κατάστασή των ασθενών του. Έγινε τόσο γνωστή η ικανότητά του να σταθεροποιεί τους βαριά πάσχοντες ασθενείς, που οι νοσοκόμες συχνά τον τραβούσαν από δωμάτιο σε δωμάτιο καθώς και στο τμήμα με τα επείγοντα περιστατικά.

Ωστόσο, τα προσωπικά οφέλη του διαλογισμού δεν περιορίζονται μόνο στους μυημένους. Ο πεθερός μου που δεν είναι μυημένος διαπίστωσε ότι ακόμη και 10-15 λεπτά διαλογισμού μία ή δύο φορές την ημέρα βοηθούν σε προβλήματα που δεν ανακουφίζονται από κανένα φάρμακο. Όλα αυτά του συμβαίνουν χωρίς παρενέργειες, στις οποίες είναι αρκετά επιρρεπής. Για να κατανοήσουμε τα οφέλη από το διαλογισμό στην υγεία και την πνευματικότητα, μπορούμε να ξεκινήσουμε με τον ορισμό της υγείας.

Υγεία είναι μια κατάσταση ισορροπίας του σώματος, του νου, των συναισθήματων και του πνεύματος, σύμφωνα με την ομοιοπαθητική φιλοσοφία αλλά και σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. [2] Ασθένεια, σύμφωνα με την ομοιοπαθητική, είναι μια ανισορροπία σε ένα από αυτά ή σε συνδυασμό από αυτούς τους παράγοντες. Η ομοιοπαθητική ιατρική είναι ολιστική, υπό την έννοια ότι συνδυάζει το σώμα, το νου και τα συναισθήματα τόσο στη διάγνωση όσο και τη θεραπεία. Ο Samuel Hahnemann, ο ιδρυτής της ομοιοπαθητικής, αναγνώρισε τη σημασία της πνευματικότητας και της Θεότητας στον τομέα της υγείας. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ συνήθιζε να λέει τα λόγια του Hahnemann: «Ο γιατρός συνταγογραφεί, αλλά είναι ο Θεός που θεραπεύει». Αυτή είναι μια πτυχή της ιατρικής που πολλοί γιατροί, ασθενείς και συγγενείς ξεχνάμε. Μερικές φορές, παρ' όλες τις προσπάθειες για την αποκατάσταση της υγείας, δεν σημειώνεται καμία πρόοδος. Άλλες φορές, σε κατάσταση που φαινομενικά είναι αμετάβλητη και η πρόγνωση είναι δυσμενής, ο ασθενής παρουσιάζει μια απίστευτη βελτίωση που καταπλήσσει όλους, ακόμα και τους γιατρούς. Αντιμετωπίζοντας βαριές καταστάσεις σε καθημερινή βάση, καταλήγουμε είτε να είμαστε αποθαρρυμένοι

ή να κάνουμε το καλύτερο που μπορούμε και να αφήνουμε τα υπόλοιπα στον Θεό. Η πρώτη προσέγγιση μπορεί να οδηγήσει σε θλίψη ή ακόμη και νόσο, ενώ η δεύτερη προσέγγιση μας επιτρέπει να διατηρήσουμε την αισιοδοξία στη ζωή μας και αποτρέπει τη κόπωσή μας στο να νοιώθουμε συμπόνια για τους ασθενείς. Αυτή η δεύτερη προσέγγιση μας επιτρέπει να είμαστε παθιασμένοι με τη θεραπεία, αλλά συγχρόνως ψύχραιμοι και αποστασιοποιηένοι από το αποτέλεσμα.

Επιστημονική απόδειξη ότι ο διαλογισμός μας βοηθά να επιτύχουμε κάποια κατάσταση ισορροπίας βεβαιώνεται με κάποια πρόσφατα συστημαικά πειράματα που έγιναν με τη χρήση ηλεκτροεγκεφαλογράφου. Το ηλεκτροεγκεφαλογράφημα είναι μια καταγραφή της ηλεκτρικής δραστηριότητας του εγκεφάλου, που λαμβάνεται μέσα από μια σειρά ηλεκτροδίων που εφαρμόζονται στο τριχωτό της κεφαλής. Για το μέσο άτομο σε εγρήγορση η συσχέτιση ή συνοχή της ηλεκτρικής δραστηριότητας μεταξύ αριστερού και δεξιού ημισφαίριου του εγκεφάλου είναι ελάχιστη *(μικρότερη από 10%)*. Όταν ο εξεταζόμενος διαλογίζεται, η καταγραφή της δραστηριρότητας του αριστερού και του δεξιού ημισφαιρίου του εγκεφάλου στο ΗΕΓ αρχίζει να αυξάνεται ολοένα και περισσότερο. Για κάποιον που έχει εμπειρία στο διαλογισμό, το επίπεδο του συγχρονισμού ή η συνοχή μεταξύ του αριστερού και του δεξιού ημισφαιρίου όταν το άτομο βρίσκεται σε βαθιά κατάσταση διαλογισμού, μπορεί να φτάσει το εκπληκτικό 99,8%! [3] Είναι πραγματικά εκπληκτικό ότι ενώ το άτομο αισθάνεται μεγαλύτερη ειρήνη και ισορροπία κατά τη διάρκεια του διαλογισμού, η καταγραφή του ΗΕΓ αποδεικνύει την εξισορρόπηση της ενέργειας μεταξύ των δύο ημισφαιρίων του εγκεφάλου. Αυτό το φαινόμενο έχει, επίσης, ένα άλλο χαρακτηριστικό ενδιαφέρον. Όχι μόνο οι δύο πλευρές του εγκεφάλου ενός μόνο ατόμου συγχρονίζονται κατά τη διάρκεια βαθύ διαλογισμού, αλλά και το αριστερό και δεξί ημισφαίριο του εγκεφάλου διαφορετικών ανθρώπων που έκαναν διαλογισμό μαζί, επίσης, εμφάνισαν σχεδόν πανομοιότυπες ηλεκτροεγκεφαλικές απεικονίσεις. Πειράματα με ομάδες έως και δώδεκα ανθρώπων

που διαλογίστηκαν μαζί, έδειξαν συγχρονισμό του εγκεφάλου τους σε ποσοστά πάνω από 80%. [4]

Τα πιο πάνω αποτελούν μία ακόμα αντικειμενική απόδειξη των μεταφυσικών καταστάσεων ύπαρξης που οι άνθρωποι αναφέρουν ενώ βρίσκονται στην Ινδία σε διαλογισμό με ομάδες χιλιάδων άλλων ανθρώπων. Αυτή η μεταβολή στα πρότυπα των εγκεφαλικών κυμάτων μεταξύ των δύο ημισφαιρίων δε συμβαίνει μονάχα στο διαλογισμό, αλλά έχει βρεθεί να γίνεται και σε μεμονωμένους ασθενείς που είχαν μια εξαιρετική ανταπόκριση στην ομοιοπαθητική θεραπεία. [5] Σε μία μελέτη, όσοι ανταποκρίθηκαν θεαματικά σε κάποια ομοιοπαθητική θεραπεία παρουσίασαν σημαντικές αλλαγές στην προμετωπιαία ηλεκτροεγκεφαλογραφική απεικόνιση. Αυτό είναι μια ένδειξη της αυξημένης ροής του αίματος στον προμετωπιαίο φλοιό, η οποία είναι γνωστό ότι ελέγχει την εκτελεστική λειτουργία του σώματος και την προσοχή. Έτσι, τόσο η διαδικασία του διαλογισμού όσο και η θετική αντίδραση σε ένα ομοιοπαθητικό φάρμακο δημιουργούν καταστάσεις που παρεμβαίνουν στη λειτουργία του εγκεφάλου και που επιβεβαιώνονται από τα πειράματα των γιατρών.

Αν συμπεριλάβουμε την πνευματική υγεία στον γενικό ορισμό της που αναφέρθηκε πιο πάνω, η σχετική σπουδαιότητα του διαλογισμού και της προσευχής γίνεται προφανής. Αυτοί είναι αποδεδειγμένα πλέον δύο βασικοί τρόποι επίτευξης πνευματικής ισορροπίας στη ζωή μας. Η προσευχή είναι κοινή στην εξωτερική ή εκκλησιαστική πλευρά όλων των θρησκειών. Μπορεί να θεωρηθεί ότι αποτελεί μια συνομιλία μας με τον Θεό, από τον οποίο συνήθως ζητούμε βοήθεια για κάποιο τομέα της ζωής μας. Ο διαλογισμός είναι το να σιγήσει ο νους, ώστε να μπορέσουμε να “ακούσουμε” την απάντηση του Θεού. Προσευχή και διαλογισμός είναι κάτι κοινό στη θεώρηση της Εσωτερικής ή μυστικιστικής πλευράς όλων των θρησκειών. Εκ των δύο, η εμπειρία μου, μού έχει δείξει ότι ο διαλογισμός είναι ανώτερος της προσευχής. Παρά το γεγονός ότι η προσευχή είναι πιο ενεργή, από την άποψη ότι εκλιπαρούμε τον Θεό για κάτι, ο διαλογισμός είναι μια προσπάθεια

να ακινητοποιηθεί το σώμα και ο νους μας. Γενικά στη ζωή, δίνουμε αξία στο να κάνουμε πράγματα. Να ενεργούμε. Έτσι την αξία της προσπάθειας να μην κάνουμε φαινομενικά «τίποτα», όπως συμβαίνει κατά το διαλογισμό, είναι δύσκολο να κατανοήσουμε ότι είναι κάτι που έχει μεγάλη αξία. Ωστόσο, αυτοί που διαλογίζονται με επιτυχία μπορούν άμεσα να αισθάνονται τα οφέλη του διαλογισμού.

Ένας τρόπος για να γίνει κατανοητή η σημασία του διαλογισμού, είναι να προσπαθήσουμε να δούμε τα πράγματα από τη σκοπιά του Θεού. Ο Θεός ακούει τις προσευχές όλη την ώρα, αλλά οι άνθρωποι μπορούν να "ακούσουν τις απαντήσεις Του", μόνο αν είναι σε μία κατάσταση διαλογισμού και έχουν ηρεμήσει το νου τους. Συνεπώς, ο διαλογισμός είναι η μόνη ευκαιρία για τον Θεό να έχει αληθινό διάλογο μαζί μας!

Η σημασία της συζήτησης μεταξύ ασθενούς και γιατρού είναι πάντα εμφανής στο ιατρείο. Ασθενείς που έρχονται και θέλουν να κάνουν ένα μονόλογο, να πουν το πρόβλημά τους και ακόμα το πώς εμείς θα πρέπει να τους το λύσουμε ενώ δεν ανταποκρίνονται σε υποδείξεις, γενικά δεν πηγαίνουν καλά. Αντιστρόφως, ασθενείς οι οποίοι είναι έτοιμοι για διάλογο με το γιατρό τους και οι οποίοι είναι έτοιμοι πραγματικά να ακούσουν αυτό που λέει ο γιατρός, έχουν πολύ περισσότερες πιθανότητες να τα πάνε καλύτερα. Όπως ο Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ συνηθίζει να λέει: «Πώς μπορεί κανείς να γεμίσει ένα ποτήρι, εάν είναι αναποδογυρισμένο ή είναι ήδη γεμάτο;»

Στην ομοιοπαθητική γνωρίζουμε ότι η ευαισθησία των ανθρώπων στους διάφορους περιβαλλοντικούς παράγοντες ποικίλλει μεταξύ των ατόμων. Επιπλέον, η ανοχή κάθε οργανισμού σε διάφορες ασθένειες κυμαίνεται από άτομο σε άτομο. Δίνεται έμφαση ώστε η θεραπεία ενός άρρωστου ατόμου να σχεδιάζεται σύμφωνα με την δική του μοναδική ιδιοσυγκρασία και τις ευαισθησίες του, παρά στη θεραπεία μιας συγκεκριμένης ασθένειας. Στην ομοιοπαθητική, κάθε σύμπτωμα μιας νόσου είναι μοναδικό, όπως είναι και μοναδικό το μονοπάτι κάθε ατόμου προς την ευεξία και την υγεία. Ένα από τα δυνατά σημεία της ομοιοπαθητικής θεραπείας είναι ότι

μπορεί να μειώσει τη χρόνια ευαισθησία των ατόμων σε διάφορες συνθήκες *(π.χ. σε υποτροπιάζουσα βρογχίτιδα ή ιγμορίτιδα).* Ομοίως, στην πνευματικότητα γνωρίζουμε ότι παρόλο που ο Θεός έδωσε σε όλους μας ζωή, είμαστε όλοι μοναδικοί. Είμαστε όλοι άτομα με ελεύθερη βούληση και με διαφορετικές εμπειρίες στη ζωή. Βρισκόμαστε όλοι σε μια πορεία πίσω στον Θεό. Ο Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ ανέφερε κάποτε πως ήταν το θέλημα και η σοφία του Θεού που ο καθένας μας είναι διαφορετικός και μοναδικός. Είναι στο χέρι μας να ξεπεράσουμε τις υποτιθέμενες διαφορές μας, για να δούμε την ενότητα που υπάρχει Εσωτερικά. Μπορούμε να το κάνουμε αυτό, ηρεμώντας το νου μας με το διαλογισμό. Υπάρχουν πολλές διαφορετικές μορφές ιατρικής στον κόσμο, όπως ακριβώς υπάρχουν και πολλοί διαφορετικοί τύποι Γιόγκα και είδη διαλογισμού.

Η ομοιοπαθητική, επειδή χρησιμοποιεί εξαιρετικά αραιωμένα φάρμακα, [6] είναι μία από τις ασφαλέστερες μορφές ιατρικής. Στην πραγματικότητα, σοβαρές παρενέργειες από τα ομοιοπαθητικά φάρμακα είναι σχεδόν ανύπαρκτες. Ακόμα και τα φυτικά φάρμακα δεν είναι τόσο ασφαλή, καθώς έχουν αναφερθεί κατά καιρούς σοβαρές παρενέργειες από αυτά. Τα συμβατικά φάρμακα, αν και πολλά από αυτά αρχικά προέρχονταν από φυτά, είναι τόσο συμπυκνωμένα και ανόθευτα, που πολύ σοβαρές, ακόμη και απειλητικές για τη ζωή, παρενέργειες δεν είναι ασυνήθιστες μετά τη χρήση τους. [7] Ομοίως, ο διαλογισμός είναι πολύ ασφαλέστερος τρόπος να έχει κάποιος μια υπερβατική εμπειρία απ' ό,τι τα ναρκωτικά ή οι παραθανάτιες εμπειρίες. Τα ναρκωτικά βλάπτουν το φυσικό σώμα και το μυαλό και δεν προσφέρουν οποιοδήποτε διαρκές πνευματικό όφελος. Μίλησα με κάποιον που έκανε διαλογισμό για μεγάλο χρονικό διάστημα και που συνήθιζε να πειραματίζεται με παραισθησιογόνες ουσίες. Ένιωθε ότι οι εμπειρίες που του προκαλούσαν τα ναρκωτικά ήταν σαν να τρυπώνεις στο σπίτι του Θεού από την πίσω πόρτα. Ο ίδιος περιέγραψε πως ήταν πάντα αρκετά επιφυλακτικός και δεν ένιωθε να ανήκει πραγματικά εκεί, αλλά πως ήταν σαν να είχε κάπου εισβάλλει. Αντίθετα, με το διαλογισμό ένιωθε ότι είχε προσκληθεί στο σπίτι του

Θεού από την κύρια είσοδο. Ένιωσε να είναι ευπρόσδεκτος, να αγαπιέται και να βρίσκεται σε οικείο περιβάλλον.

Οι παραθανάτιες εμπειρίες εξ ορισμού συνεπάγονται κάποιο σοβαρό τραύμα στο σώμα, καθώς το άτομο θα πρέπει να βρίσκεται κοντά στο θάνατο για να τις έχει. Ο Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ λέει ότι στις παραθανάτιες εμπειρίες, οι άνθρωποι απλώς πλησιάζουν στις ***παρυφές*** των Εσωτερικών κόσμων. Ενώ αντίθετα στο διαλογισμό, χωρίς να υπάρχει κανένα σωματικό τραύμα, είμαστε σε θέση να πετάξουμε στα ***ύψη*** στις Εσωτερικές περιοχές, καλύπτοντας όλη την απόσταση πίσω προς τον αληθινό μας οίκο, την Πηγή απ' όπου προήλθαμε και που ονομάζεται Σατς Καντ *(Αληθινή Περιοχή)*. Η Περιοχή αυτή είναι μια καθαρά πνευματική περιοχή. Συνεπώς, δεν υπάρχουν τραυματικοί αλλά ήρεμοι τρόποι, όπως ο διαλογισμός, για να υπερβούμε τη σωματική μας συνειδητότητα και να γνωρίσουμε το Υπερπέραν.

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι ασκήσεων διαλογισμού. Μερικές τεχνικές διαλογισμού αφορούν τον έλεγχο στα κινητικά ρεύματα, τις "πράνες" *(βιοενέργεια)* και τις "πραναγιάμας" *(ειδικές στάσεις του σώματος)*. Επειδή αυτοί οι τύποι διαλογισμού, που αφορούν τα κινητικά ρεύματα, μπορεί να επηρεάσουν τον καρδιακό ρυθμό και την αναπνοή, ίσως είναι επικίνδυνοι για τους πολύ νέους και τους πολύ ηλικιωμένους. Αντιθέτως, στο διαλογισμό στο Εσωτερικό Φως και τον Ήχο, όπως διδάσκεται από τους Διδασκάλους του Σαντ Ματ, διαχειριζόμαστε μόνο το αισθητηριακό ρεύμα *(Ψυχικό ρεύμα ή ψυχή)*. Σε αυτή τη δεύτερη περίπτωση, τα κινητικά ρεύματα δεν επηρεάζονται και η αναπνοή και η κυκλοφορία συνεχίζουν να λειτουργούν κανονικά. Έτσι, ο διαλογισμός στο Εσωτερικό Φως και τον Ήχο είναι μία από τις ασφαλέστερες μορφές διαλογισμού. Παρά το γεγονός ότι επιφέρει πολλά σωματικά, ψυχικά και συναισθηματικά οφέλη, όπως θα συζητήσουμε αργότερα, είναι από τη φύση του ένα καθαρά πνευματικό είδος διαλογισμού. Αυτή η μορφή διαλογισμού δίνει μεγάλη έμφαση στην επανασύνδεση ή αλλιώς, στην επανένωση της ψυχής μας με τον Θεό. Οποιαδήποτε άλλα οφέλη είναι απλώς

παράπλευρα κέρδη του πρωταρχικού αυτού στόχου.

Ο διαλογισμός στο Εσωτερικό Φως και τον Ήχο φέρνει πνευματικό όφελος στην ψυχή μας, η οποία είναι πνεύμα και εκ φύσεως μη υλικής υπόστασης. Γι' αυτό το λόγο, η "πτήση" της ψυχής πίσω στον Θεό είναι μία πραγματικότητα που δεν μπορεί να βιωθεί εξωτερικά σε αυτόν τον υλικό κόσμο. Για να αρχίσει αυτό το Εσωτερικό ταξίδι, χρειάζεται να αφιερωθεί χρόνος, όπου καθόμαστε σιωπηλά και γλυκά σε διαλογισμό. Συχνά, όσοι έχουν συνηθίσει να μετρούν τις επιτυχίες σε εξωτερικά υλικά κέρδη δεν αντιλαμβάνονται τα πραγματικά πνευματικά οφέλη που έχουμε, όταν καθόμαστε συγκεντρωμένοι σε σιωπή.

Μια παρόμοια κατάσταση ισχύει και στην ομοιοπαθητική, λόγω της απειροελάχιστης δόσης των φαρμάκων που χορηγούνται. Εωσότου αποδειχθεί πώς αυτά τα φάρμακα είναι πραγματικά αποτελεσματικά, μερικοί αδυνατούν να πειστούν ότι μια τέτοια αμελητέα δόση μπορεί να δράσει σε αυτόν τον υλικό κόσμο. Ωστόσο, διακόσια χρόνια εμπειρίας και ένας ικανός όγκος επιστημονικής έρευνας αποκαλύπτουν ότι αυτά τα πολύ αραιωμένα φάρμακα φέρνουν πράγματι αποτελέσματα. [8]

Αυτό που είναι πράγματι παράδοξο αλλά και ταπεινωτικό για την ιατρική ως σύνολο είναι ότι παρ' όλες τις τεχνολογικές προόδους της εποχής μας, ακόμα δεν έχουμε ξεκλειδώσει τα μυστήρια της ψυχής και της ομοιοπαθητικής. Αν και αυτό μπορεί να είναι ανησυχητικό για κάποιους, είναι απλώς θέμα προοπτικής.

Όσον αφορά τη δική μας άποψη, ο Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ περιγράφει ότι είμαστε κάτι περισσότερο από ένα απλό υλικό σώμα. Στην πραγματικότητα, είμαστε ένα πνευματικό ον ή μια ψυχή που κατοικεί μέσα σε ένα σώμα κατά τη διάρκεια αυτής μας της ζωής στο φυσικό επίπεδο της Δημιουργίας και που επιθυμεί να βιώσει τις πνευματικές Περιοχές από τις οποίες προέρχεται. Την ομοιοπαθητική θα μπορούσαμε να την αποκαλέσουμε και εμπειρική ιατρική, γιατί δεν μπορεί κάποιος να μάθει την τέχνη της μέσα από ένα βιβλίο. Αλλά μπορεί να συλλάβει την αληθινή της αξία στην αίθουσα εξέτασης των

ασθενών, βλέποντας τους ασθενείς μέρα με τη μέρα να βελτιώνεται η κατάσταση της υγείας τους. Λόγω των απίστευτών αποτελεσμάτων, πολλοί πείθονται, μόνο όταν έχουν άμεση εμπειρία και δουν ένα ομοιοπαθητικό φάρμακο να φέρνει αποτέλεσμα σε περιπτώσεις που ο ασθενής δε βοηθήθηκε από τη συμβατική ιατρική. Οι περισσότερες μεταστροφές και η παραδοχή της αξίας της ομοιοπαθητικής θεραπείας έχουν γίνει πιθανότατα με τη χρήση του φαρμάκου Arnicamontana που δίδεται σε τραυματισμούς.

Οι Διδάσκαλοι του Σαντ Ματ έχουν πει ότι το Πνευματικό Μονοπάτι είναι ένα μονοπάτι προσωπικής εμπειρίας. Δεν είναι μονοπάτι ευρυμάθειας και εκμάθησης μέσω βιβλίων. Θα πρέπει να επαναλάβουμε εμείς προσωπικά το πείραμα, μας λένε, προκειμένου να έχουμε τη δική μας εμπειρία ως προϋπόθεση να δεχθούμε το κάθετι. Μόνο τότε μπορούμε να έχουμε αποδείξεις για την υπόθεση της πνευματικότητας. Είναι κάτι που πρέπει να δούμε "ιδίοις όμμασι". Δεν υπάρχει θέση στο Σαντ Ματ ή στην ομοιοπαθητική που να στηρίζεται στην τυφλή πίστη. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ έχει πει πολλές φορές ότι δεν πρέπει να πιστεύουμε τυφλά ό,τι ακούμε, αλλά ότι πρέπει να εσωστραφούμε για να εξακριβώσουμε αυτοπροσώπως την αλήθεια. Έχει πει ακόμα πως: «Ό,τι μπορεί να επιτύχει ένα άτομο, μπορεί να το κατορθώσει κι ένα άλλο».

Ταξιδεύοντας στο Πνευματικό Μονοπάτι, υπάρχουν οδοδείκτες που ακολουθώντας τους, μπορούμε να γνωρίζουμε το σωστό δρόμο. Το ίδιο και στην ομοιοπαθητική, υπάρχουν τρόποι με τους οποίους τα συμπτώματα αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου και μας δείχνουν αν οδεύουμε προς την κατεύθυνση της ίασης. [9] Επειδή το Sant Mat είναι ένα εμπειρικό πνευματικό μονοπάτι, έχοντας περισσότερες εμπειρίες, γινόμαστε ολοένα και πιο δυνατοί στο Εσωτερικό μας ταξίδι. Το Σαντ Ματ διδάσκει ότι αν ένας Τέλειος Διδάσκαλος είναι οδηγός μας, τότε μπορούμε και εμείς να συναντήσουμε τον Θεό "πρόσωπο με πρόσωπο".

Η ομοιοπαθητική ενδυναμώνει εξίσου τους ασθενείς, καθώς τα περισσότερα από τα φάρμακα είναι διαθέσιμα χωρίς

συνταγή και με την εμπειρία τους οι ασθενείς είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν πολλά προβλήματα μόνοι τους. Ο ομοιοπαθητικός γιατρός γίνεται περισσότερο δάσκαλος και οδηγός, παρά κάποιος που θα πρέπει να τον ακολουθεί κανείς τυφλά στις οδηγίες του, χωρίς να αποδεικνύει με άμεση εμπειρία την αλήθεια αυτών που λέει.

Ορισμένες αρετές είναι σημαντικές για την πορεία στο Πνευματικό Μονοπάτι και μία από τις σημαντικότερες είναι η μη βία. Ο Γκάντι Τζι έδειξε στον κόσμο πως το Μονοπάτι της μη βίας μπορεί να νικήσει έναν ολόκληρο στρατό. Μη βία στη σκέψη, στα λόγια και στις πράξεις είναι απαραίτητη για την πρόοδό μας στο Πνευματικό Μονοπάτι. Τα ομοιοπαθητικά φάρμακα παρασκευάζονται με μη βίαιο τρόπο, υπό την έννοια ότι δεν υπάρχει η ανάγκη να γίνονται πειράματα σε ζώα. Τα φάρμακα δοκιμάζονται αρχικά σε υγιή άτομα στη μορφή βάμματος ή σε αραιωμένες δόσεις και στη συνέχεια, χρησιμοποιούνται σε αρρώστους. Μερικά ιάματα φτιάχνονται από ζωικά προϊόντα *(π.χ. το Apismellifica από τη μέλισσα),* όμως ελάχιστα δείγματα μπορούν να παράγουν ιάματα για χιλιάδες ανθρώπους, γιατί τα φάρμακα είναι πολύ αραιωμένα. Ο Hahnemann έζησε σε μια εποχή, πριν από διακόσια χρόνια, όπου πολλοί ψυχασθενείς ξυλοκοπούνταν συστηματικά και αλυσοδένονταν για να θεραπευθούν. Πρωτοστάτησε στην ιατρική με την ανθρώπινη μεταχείριση των ψυχικά ασθενών. Αποθάρρυνε κάθε μορφή βασανιστηρίων ως μέσον θεραπείας και συνέστησε ο ψυχασθενής να αντιμετωπίζεται με τρυφερότητα και χωρίς να υποφέρει, με τη χρήση ομοιοπαθητικών φαρμάκων.

Κατά τη διάρκεια των ετών που ως γιατρός χρησιμοποιούσα ομοιοπαθητικούς τρόπους θεραπείας των ασθενών μου, διαπίστωσα ότι πολλοί ασθενείς ωφελούνται ιδιαίτερα και από το διαλογισμό. Εκείνοι που είναι ανοιχτοί στο να τον δοκιμάσουν, σε μεγάλη πλειοψηφία λένε ότι τους βοηθάει στα ψυχικά και σωματικά τους συμπτώματα. Γι' αυτό τους ενθαρρύνω να διαλογίζονται καθημερινά, για αρκετές εβδομάδες, στο ίδιο μέρος και την ίδια ώρα, ώστε να ο διαλογισμός να

τους γίνει συνήθεια. Αν και στην αρχή ο νους των ασθενών επαναστατεί, μετά από καθημερινό διαλογισμό για τέσσερις έως έξι εβδομάδες αργότερα, αν έστω και μια μέρα δε διαλογιστούν, αισθάνονται σαν κάτι να τους λείπει. Όπως είναι σύνηθες για τους γιατρούς να στέλνουν τους ασθενείς τους να συμβουλευτούν και κάποιας άλλης ειδικότητας γιατρό, με μεγαλύτερη εμπειρία σε κάποιο εξιδεικευμένο τομέα, έτσι ο κόσμος μπορεί να παίρνει καθοδήγηση σχετικά με το διαλογισμό από ένα πνευματικό Διδάσκαλο. Ο Διδάσκαλος μπορεί να βοηθήσει έναν ασθενή, προκειμένου να ενισχυθεί η πνευματική του πρόοδος.

Επαρκής όγκος έρευνας υπάρχει σχετικά με το πώς ο διαλογισμός μπορεί να επηρεάζει την υγεία μας. Τα πνευματικά οφέλη του διαλογισμού αναλύονται επαρκώς στα βιβλία του Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ *«Ενδυνάμωση της Ψυχής μέσω του Διαλογισμού», «Εσωτερική και Εξωτερική Ειρήνη μέσω του Διαλογισμού»* και *«Σπίθες Θεότητας»*. [10]

Επειδή οι ψυχολογικές, συναισθηματικές και κοινωνικές επιρροές του διαλογισμού καλύπτονται από άλλα κεφάλαια του ανά χείρας βιβλίου, εγώ θα περιοριστώ στις επιδράσεις στη φυσιολογία του ανθρώπινου σώματος.

Υπάρχουν μερικές διευκρινίσεις που πρέπει να γίνουν, όταν αξιολογούμε τις έρευνες σχετικά με την επίδραση του διαλογισμού σε συγκεκριμένες καταστάσεις υγείας. Πρώτον, σε πολλές μελέτες είναι μικρό το δείγμα *(δηλαδή είναι μικρός ο αριθμός των υπό μελέτη ασθενών),* με αποτέλεσμα οι συγκεκριμένες μελέτες να μην είναι ικανές να μας δώσουν αξιόπιστα συμπεράσματα. Δεύτερον, οι μελέτες έχουν γίνει με διαφορετικά είδη διαλογισμού, [11] με αποτέλεσμα να καταλήγουν σε μη συγκρίσιμα αποτελέσματα, καθώς οι διαφορετικοί τύποι διαλογισμού μπορούν να επηρεάσουν διάφορες ασθένειες και διαφορετικά άτομα με διαφορετικούς τρόπους.

Τριάντα χρόνια πριν, οι ερευνητές άρχισαν να ερευνούν τις επιδράσεις του διαλογισμού στο ανθρώπινο σώμα [12] και βρήκαν ότι ο διαλογισμός μείωνε τον μεταβολισμό του ανθρώπινου σώματος σε μεγαλύτερο βαθμό από αυτόν που

διαπιστώνεται κατά τη διάρκεια του ύπνου. Ακόμα, επιβράδυνε το ρυθμό των εγκεφαλικών κυμάτων, [13] μείωνε τον καρδιακό ρυθμό, ελάττωνε την αρτηριακή πίεση, το ρυθμό τον αναπνοών, όπως και τα επίπεδα του γαλακτικού οξέος στο αίμα. Το γαλακτικό οξύ παράγεται από τον αναερόβιο μεταβολισμό των σκελετικών μυών. Η αύξηση των επιπέδων του γαλακτικού οξέος στο αίμα σχετίζεται, επίσης, με το άγχος και η ίδια ουσία, εάν εγχυθεί ενδοφλεβίως σε έναν άνθρωπο, μπορεί να του επιφέρει κρίση πανικού. Επειδή όλα αυτά δείχνουν μειωμένη δραστηριότητα του συμπαθητικού νευρικού συστήματος και δηλώνουν μια υπομεταβολική κατάσταση, ο Herbert Benson αυτό το ονομάζει "Απόκριση Χαλάρωσης". Η αντίθετη κατάσταση, του αυξημένου μεταβολισμού, είναι η γνωστή "Αντίδραση μάχης ή φυγής".

Πιο πρόσφατες έρευνες έχουν διερευνήσει την επίδραση του διαλογισμού στο ορμονικό και το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου. Επιπλέον, η έρευνα έχει ασχοληθεί με την κλινική επίδραση του διαλογισμού σε συγκεκριμένες σωματικές και ψυχολογικές διαταραχές. [14] Συγχρόνως, η λειτουργική νευροαπεικόνιση έχει επιτρέψει τη μελέτη των νευροφυσιολογικών συσχετισμών ανθρώπων που διαλογίζονται, συμπεριλαμβανομένων των μεταβολών στην περιφερειακή ροή του αίματος και τα επίπεδα ευαισθησίας των νευροδιαβιβαστών, σε διάφορα σημεία του εγκεφάλου. [15] Δείγματα μεταβολών νευροχημικών ουσιών στον ορό του αίματος που έχουν εξεταστεί κατά τη διάρκεια του διαλογισμού αποδεικνύουν αύξηση του GABA (ενός ανασταλτικού νευροδιαβιβαστή),[16] αύξηση της μελατονίνης και σεροτονίνης και μειωμένη παραγωγή κορτιζόλης και νορεπινεφρίνης, ορμονών [17] που συνδέονται δραστικά με την «Αντίδραση μάχης ή φυγής".

Αν και σοβαρές, όλες αυτές οι μελέτες λένε πως έχουν ένα εμφανές μειονέκτημα. Δεν αναφέρονται στις πνευματικές πτυχές του διαλογισμού. Προφανώς, αυτό συμβαίνει επειδή η επιστήμη δεν έχει κανένα όργανο ή κάποια μεθοδολογία, για να μελετήσει το πνεύμα ή την ψυχή του ανθρώπου. Κάποιος, αναφερόμενος στις έρευνες για το διαλογισμό, προτείνει

εύστοχα ότι για να αξιολογηθεί η έρευνα, οι ερευνητές θα χρειαστεί να ξεκινήσουν οι ίδιοι να κάνουν διαλογισμό. Μόνο με την άμεση πρακτική και την προσωπική εμπειρία του διαλογισμού θα μπορέσει να γίνει αντιληπτή η γενικότερη αξία του διαλογισμού.

Ίσως ένας τομέας της σύγχρονης έρευνας που έχει αρχίσει να ερευνά πνευματικά ζητήματα είναι το κεφάλαιο των παραθανάτιων εμπειριών *(μελέτες NDE - Near Death Experiences).*

Οι ερευνητές έχουν αποδείξει ότι ο διαλογισμός μπορεί να είναι και μια αποτελεσματική παρέμβαση για καρδιαγγειακές νόσους *(πιθανώς μειώνοντας την αρτηριακή πίεση, τη χοληστερόλη και τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής)*, για τον χρόνιο πόνο *(στην ινομυαλγία)*, το άγχος, τις καταστάσεις πανικού, την κατάχρηση ουσιών, δερματολογικές παθήσεις *(όπως η ψωρίαση)*, γαστρεντερικές διαταραχές *(όπως το σύνδρομο του ευερέθιστου κόλου)*, αναπνευστικές διαταραχές *(άσθμα)*, νευρολογικές διαταραχές *(μείωση της συχνότητας επιληπτικών κρίσεων),* ογκολογικές παθήσεις *(βελτιώνει την ψυχολογική αγωνία των ασθενών με καρκίνο)* και τη μείωση των συμπτωμάτων σε ανθρώπους που είτε υποβάλλονται σε κάποια ιατρική θεραπεία είτε όχι. [18]

Σε αυτό το σημείο, μπορούμε να διερωτηθούμε: «Υπάρχουν βαθύτεροι λόγοι για να διαλογιζόμαστε και να προσπαθούμε να επιτύχουμε καλή υγεία; Ποιος είναι ο αληθινός σκοπός της ζωής;» Όλοι οι λόγοι τους οποίους θεωρούμε πιθανούς έχουν συζητηθεί και είναι σωματικοί, συναισθηματικοί και ψυχολογικοί. Όμως, υπάρχει και κάποιος άλλος, ανώτερος στόχος; Οι Διδάσκαλοι του Σαντ Ματ διδάσκουν ότι ο απώτατος σκοπός του διαλογισμού, της πνευματικότητας, όπως και της ίδιας της ζωής, είναι η επίτευξη της Αυτογνωσίας και η επανένωση της ψυχής μας με τον Θεό, δηλαδή η Θέωση. Επιτυγχάνουμε την Αυτογνωσία, όταν βιώνουμε τους εαυτούς μας ότι στην πραγματικότητα είμαστε ψυχές κι όχι ένα σκεπτόμενο ανθρώπινο σώμα. Ακόμα, για να επανενωθεί η ψυχή μας με τον Θεό, πρέπει να διανύσει ένα μεγάλο Εσωτερικό ταξίδι μέσα από τις Εσωτερικές πνευματικές περιοχές,

οδηγούμενη από το Εσωτερικό Φως και το Θείο Ήχο.

Μία από τις πρώτες φορές που αντιλήφθηκα αυτό το Εσωτερικό Φως, συνέβη όταν ήμουνα στο κολέγιο κι ενώ βοηθούσα ανιδιοτελώς μια ηλικιωμένη γυναίκα. Πριν την γνωρίσω, είχε μια καρδιακή ανακοπή και βίωσε μια παραθανάτια εμπειρία. Σε εκείνη της την εμπειρία, είδε ένα όμορφο, τρυφερό, αγαπημένο ζεστό Φως, που την έκανε να ξεπεράσει αυτοστιγμεί το φόβο του θανάτου. Μπορούσα να πω, από τον τρόπο που μιλούσε, ότι δε φοβόταν πλέον να πεθάνει.

Ο τομέας μελέτης των παραθανάτιων εμπειριών εξελίσσεται. Αυτές οι μελέτες δείχνουν ότι δεν είμαστε μόνο το σώμα ή ο νους. Οι άνθρωποι που είχαν παραθανάτιες εμπειρίες περνούν από διάφορα στάδια, τα οποία συχνά καταλήγουν στο να βιώσουν Φως, όντα του Φωτός και ακόμα, μια περιοχή Φωτός. Ένας ερευνητής εξέτασε ενήλικες που ως παιδιά είχαν βιώσει μια παραθανάτια εμπειρία και βρήκε ότι εκείνοι που έφτασαν στο Φως γύρισαν πίσω και μεταμόρφωσαν τη ζωή τους. Έγιναν πιο τρυφεροί, βοηθούσαν ανιδιοτελώς τους συνανθρώπους τους και φρόντιζαν καλύτερα την υγεία τους. Η διατροφή τους ήταν υγιεινή και επέλεγαν εργασίες που είχαν ως βάση την προσφορά. [19]

Το έτος 1988 ήταν ένα σημείο καμπής στη ζωή μου. Είχα μόλις τελειώσει την ειδικότητά μου και προσπαθούσα να αποφασίσω ποια κατεύθυνση να ακολουθήσω στην άσκηση της ιατρικής και στη ζωή μου. Στο τέλος του έτους, βρέθηκα στο Κιρπάλ Άσραμ στο Δελχί της Ινδίας, για να γνωρίσω από κοντά τον πνευματικό μου Διδάσκαλο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ. Έμελλε να είναι η τελευταία φορά που τον έβλεπα στο φυσικό του σώμα και σε αυτή μας τη συνάντηση, μου έδωσε το δώρο της ομοιοπαθητικής. Αν και είχα εκπαιδευτεί στη συμβατική ιατρική, η ομοιοπαθητική μου κίνησε την περιέργεια και ήθελα να την μελετήσω περισσότερο, ώστε να μπορέσω να την ενσωματώσω κάποια στιγμή στην πρακτική. Χωρίς καν να τον ρωτήσω, μου είπε ότι θα μπορούσα να ασκήσω τη συμβατική ιατρική ή ένα μίγμα της με την ομοιοπαθητική. Εκείνη την εποχή, αυτή η προτροπή μου φαινόταν ακατανόητη, γιατί τότε

εγώ δεν ήμουν ακόμα ομοιοπαθητικός ιατρός, αλλά έτσι, με ενθάρρυνε να συνεχίσω τις σπουδές μου στην ομοιοπαθητική με μεγάλο ζήλο και αποφασιστικότητα. Λίγα χρόνια αργότερα και ενώ μιλούσα με τον Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ, κατάλαβα ότι στην πραγματικότητα ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ είχε θέσει με αυτή του την απάντηση τη βάση για το επαγγελματικό μου μέλλον στα επόμενα χρόνια, όταν μεταπήδησα από τη συμβατική ιατρική σε μια μικτή μορφή ιατρικής και τέλος, αποκλειστικά και μόνο στην ομοιοπαθητική. Με αυτό τον τρόπο, η πνευματικότητα και ο πνευματικός Διδάσκαλος επηρέασαν τη ζωή μου.

Η προσωπική μου εμπειρία με το Εσωτερικό Φως και τον Ήχο ήρθε στις αρχές του 1989, ενώ ο πατέρας μου ήταν πολύ άρρωστος και πέθαινε από καρκίνο. Υπέφερε πολύ και σε μια πτήση καθώς επέστρεφα στο σπίτι μου, προσευχόμουν στον πνευματικό μου Διδάσκαλο να μου δείξει ένα σημάδι ότι ο Θεός φρόντιζε τον πατέρα μου. Είχα αρχίσει να αναρωτιέμαι εάν οι Διδάσκαλοι πραγματικά αναλάμβαναν την φροντίδα των αγαπημένων μας, όπως λέγεται. Όταν έφτασα στο σπίτι των γονιών μου, περνούσα χρόνο μόνος με τον πατέρα μου, έτσι ώστε η μητέρα μου να μπορεί να ξεκουραστεί. Μια μέρα, ενώ τον πήγαινα βόλτα έξω για να απολαύσει τον ήλιο, αυθόρμητα μου είπε ότι άκουσε κάποια Εσωτερική μουσική. Αμέσως κατάλαβα ότι ο Διδάσκαλος απαντούσε στην προσευχή μου και ότι ο πατέρας μου ήταν σε καλά χέρια στο ταξίδι του πίσω στον Θεό και θα ήταν μια χαρά, όταν θα έφευγε από αυτόν το φυσικό κόσμο.

Εν κατακλείδι, θεωρώ το διαλογισμό και την πνευματικότητα αναπόσπαστο μέρος της ζωής και της ιατρικής εργασίας μου. Ο διαλογισμός με κάνει πιο συγκεντρωμένο και εξυπηρετικό στους ασθενείς, όπως απαιτείται στην ομοιοπαθητική πρακτική. Επιπλέον, με το διαλογισμό έχω διαπιστώσει ότι έχουν βοηθηθεί πολλοί ασθενείς οι οποίοι αναζητούν τρόπους, για να αντιμετωπίσουν πολλά προβλήματα υγείας, καθώς και τα συνήθη σκαμπανεβάσματα της ζωής. Ο διαλογισμός στο Εσωτερικό Φως και τον Ήχο μας βοηθάει να εξελι-

χθούμε πνευματικά και να επιτύχουμε τον πραγματικό σκοπό και στόχο της ζωής μας, ο οποίος είναι η Αυτογνωσία και η πραγμάτωση του Θεού.

*Ο **Timothy W. Fior**, M.D., D.Ht. εργάζεται σε ιδιωτικό ιατρείο στο "Κέντρο Ολοκληρωμένης Υγείας" στο Lombard του Ιλλινόις. Για πάνω από 20 χρόνια είναι Οικογενειακός και Ομοιοπαθητικός Ιατρός. Σήμερα, είναι λέκτορας στο νευροπαθητικό πρόγραμμα του «Εθνικού Πανεπιστημίου Επιστημών Υγείας». Έχει δώσει διαλέξεις σε πολλές ιατρικές σχολές του Σικάγο και παρέχει πρακτική εξάσκηση σε φοιτητές της ιατρικής και σε ασκούμενους ιατρούς. Είναι αντιπρόεδρος, πρώην πρόεδρος και ιδρυτικό μέλος της Ένωσης Ομοιοπαθητικής Ιατρικής του Ιλλινόις. Έχει εκδώσει πολλά άρθρα που έχουν δημοσιευτεί σε επιστημονικά περιοδικά και εργασίες του αναφέρονται από διάφορα μέσα ενημέρωσης για την υγεία. Ασκείται στο διαλογισμό και είναι γαλακτοχορτοφάγος για πάνω από 25 χρόνια.*

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

ΧΕΙΡΟΠΡΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΡΡΩΣΗ

Δρ. Alan R. Post D.C

Εισαγωγή

Έχει ειπωθεί ότι αν κάποιος είχε όλο τον πλούτο αυτού του κόσμου, αλλά δεν είχε υγεία, τότε δε θα είχε τίποτα που να άξιζε. Με την πάροδο του χρόνου, όλοι μας συνειδητοποιούμε κάποια στιγμή ότι η υγεία μας είναι το μεγαλύτερο περιουσιακό μας κεφάλαιο, διότι χωρίς αυτήν, πώς μπορούμε να φιλοδοξούμε να δημιουργήσουμε, να πετύχουμε ή να καταφέρουμε κάτι με επιτυχία στη ζωή; Πώς θα μπορούσαμε να ελπίζουμε και να επιδιώξουμε τους στόχους μας, να ζήσουμε τα όνειρά μας και να πραγματοποιήσουμε τα οράματά μας; Είναι το σώμα μας που μας μεταφέρει μέσα σ' αυτό το φυσικό κόσμο του χρόνου, του χώρου και της ύλης και το οποίο μας επιτρέπει να βιώνουμε ότι βρισκόμαστε μέσα στη Θεϊκή Δημιουργία. Είναι μέσα από αυτή την ευκαιρία της ζωής που μπορούμε να αναζητήσουμε το νόημα και το σκοπό της ίδιας μας της ύπαρξης.

Ανεξάρτητα από το αν έχετε την άποψη ότι είστε ένα φυσικό σώμα που έχει και μια πνευματική υπόσταση, ή μια πνευματική υπόσταση που έχει και ένα φυσικό σώμα, είναι η υλική μορφή μας που μας δίνει την επίγνωση για το ότι υπάρχουμε και κινούμαστε μέσα στο συγκεκριμένο χρόνο και χώρο σε αυτό το Υλικό βασίλειο. Ως δομικό μας στοιχείο, το σώμα μάς

παρέχει το πλαίσιο για την έκφραση της κίνησης και της ζωής μέσω της βιοενέργειας, που εκδηλώνεται με τη μορφή μικροσκοπικών υποατομικών σωματιδίων, τα οποία συνδυάζονται για τη δημιουργία "πακέτων" ατόμων, μορίων, κυττάρων, οργάνων και γενικά, του υλικού από το οποίο είναι φτιαγμένο το φυσικό μας σώμα.

Το υλικό μας σώμα μάς προσφέρει ένα ολοκληρωμένο λειτουργικό οργανισμό, ικανό να ταξιδεύει μέσα σε αυτόν τον καταπληκτικό και θαυμαστό κόσμο. Για όσους έχουν χάσει την υγεία τους, τίποτα δεν είναι πιο σημαντικό από το να επιδιώξουν την αποκατάστασή της. Έχουμε επιτύχει την επανάκτηση της υγείας με τη βοήθεια πολλών και ποικίλων μέσων, από την απαρχή της ανθρώπινης ιστορίας.

Το ίδιο συμβαίνει και με τη διατήρηση της πνευματικής μας υγείας. Κάποια στιγμή στη ζωή μας, έρχεται μια σημαντική στιγμή πνευματικής ανησυχίας και τότε, χρειαζόμαστε απαντήσεις στα υπαρξιακά μας ερωτήματα, στα διάφορα "Γιατί" ?

«Γιατί δημιουργήθηκα; Ποιο είναι το νόημα και ο σκοπός της ζωής μου;» Κάποιοι μπορεί να κάνουν αυτές τις ερωτήσεις μόνο τη στιγμή της μετάβασής τους από αυτόν τον κόσμο στο Υπερπέραν. Άλλοι, τη στιγμή της απώλειας ενός αγαπημένου τους προσώπου, λόγω κάποιου γεγονότος που αλλάζει τη ζωή τους ή απλώς σε μια στιγμή απόγνωσης. Αυτή η συνειδητοποίηση της ανάγκης για να έχουμε απαντήσεις στα υπαρξιακά μας ερωτήματα, μπορεί να προκαλέσει μέσα μας μια βαθιά μεταμόρφωση. Αναρωτιόμαστε: «Πώς μπορούμε να συνδεθούμε με αυτή την αλήθεια, αυτή την αιώνια ουσία που βρίσκεται στον πυρήνα της ύπαρξής μας και στον πυρήνα όλης της Θεϊκής Δημιουργίας;» «Πώς μπορούμε να γίνουμε ξανά "ένα", να ξαναενωθούμε με αυτή την αγνή, σπινθηροβόλο, παλλόμενη ενέργεια της ζωής που δίνει ζωή σε όλες τις μορφές ύπαρξης μέσα στο σύμπαν;»

Γνωρίζω ότι οι χειροπράκτες γιατροί μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο στην αποκατάσταση της σωματικής μας υγείας, όταν αυτή έχει χαθεί. Όπως, επίσης, μπορούν να παρέχουν

πολύτιμο όφελος στη διατήρηση της υγείας μας στη διάρκεια της ζωής μας. Μερικές φορές, η γραμμή και το όριο που διαφοροποιεί το φυσικό από το πνευματικό δεν είναι τόσο εύκολο να οριοθετηθεί. Έχοντας ευλογηθεί με την ευκαιρία να υπηρετήσω τον κόσμο μέσω της άσκησης της χειροπρακτικής επιστήμης και θεραπευτικής τέχνης από το 1982 και έχοντας περιθάλψει χιλιάδες ασθενείς και εκτελέσει εκατοντάδες χιλιάδες ειδικές χειροπρακτικές διαδικασίες, μπορώ να μιλήσω γι’ αυτό το θέμα με υπευθυνότητα.

Η επιδίωξή μου για απαντήσεις στα ερωτήματα της ζωής με οδήγησε στη μύηση μου και σε πρακτικές διαλογισμού, το 1977, και μπορώ να μιλήσω από προσωπική εμπειρία σχετικά με την πνευματική αναζήτηση. Υπάρχει μια θαυματουργή και φανταστική ευκαιρία που είναι διαθέσιμη σε όλους μας για την επίτευξη των στόχων της σωματικής και πνευματικής υγείας, μέσω της αξιοποίησης της χειροπρακτικής φροντίδας και του διαλογισμού. Ας διερευνήσουμε αυτά τα δύο βασίλεια της τέχνης και της επιστήμης και θα κατανοήσουμε πώς αυτά τα δύο μπορούν να μας οδηγήσουν στο δρόμο της σωματικής υγείας και της νοητικής πληρότητας!

Χειροπρακτική και υγεία

Κατά τον 19ο αιώνα, υπήρξε μια αναγέννηση στις μηχανικές τεχνικές και τις εφαρμογές τους στην επιστήμη, στο Δυτικό κόσμο. Η γνωστοποίηση νέων εφευρέσεων, τεχνικών και διαδικασιών, από τη χειρουργική αναισθησία μέχρι τις βελτιώσεις στη δημόσια υγεία και την υγιεινή, καθώς και η απίστευτη νέα δυνατότητα να βλέπουμε μέσα στο σώμα, αρχικά με την ανακάλυψη των ακτίνων Χ, επέφεραν μια επανάσταση στην κατανόησή μας, σχετικά με το πώς λειτουργεί το ανθρώπινο σώμα και πώς θα μπορούσαμε να διατηρήσουμε την υγεία μας σε καλύτερα επίπεδα. Ήταν προς το τέλος του 19ου αιώνα, όταν ένας Καναδός που ζούσε στην Αμερική, ο Δρ Daniel David Palmer, ανέπτυξε μια θεωρία για την αιτία

των ασθενειών και των σωματικών αδυναμιών που πλήττουν την ανθρωπότητα. Ήταν ένας άνθρωπος με ποικίλα ενδιαφέροντα και πολλές σπουδές σε διαφορετικά επίπεδα γνώσης, που κυμαίνονταν από την ανατομία του ανθρώπου μέχρι τις βιοενεργειακές θεραπείες. Ήταν θιασώτης μιας θεωρίας της εποχής του που σχετίζονταν με την ύπαρξη μιας «Παγκόσμιας Νοημοσύνης» που δημιούργησε και οργάνωσε τη ζωή μέσα σε όλη τη Δημιουργία *(Θεός)*. Ο Palmer επεκτάθηκε πάνω σε αυτή με μια άλλη δική του θεωρία, ότι η Παγκόσμια Νοημοσύνη που δημιούργησε τον κόσμο *(thecosmos)* συνδεόταν με τον άνθρωπο μέσω μιας άλλης «Έμφυτης Νοημοσύνης» που έρεε μέσω των συστημάτων του ανθρώπινου σώματος, διατηρώντας τις θαυμαστές αυτόματες λειτουργίες του σώματος που συντηρούν την υγεία και διατηρούν τη ζωή μας *(βιοενέργεια)*. Ήταν πεισμένος ακόμα για τη φυσική τάση του σώματός μας να επιδιώκει ομοιόσταση και ισορροπία, μεγιστοποιώντας μια ορισμένη απαραίτητη λειτουργία σε καταστάσεις όπως η “υπερένταση”. Ο Palmer πίστευε ότι οποιαδήποτε παρέμβαση στη ροή της έμφυτης διάνοιας ενός ατόμου θα εκδηλωνόταν κάποτε με μια μορφή ανικανότητας αυτών των ατομικών ομοιοστατικών μηχανισμών να μπορούν να ανταποκρίνονται και να λειτουργούν σωστά. Με τον τρόπο αυτό, μειώνεται η ικανότητα διατήρησης της υγείας και κατ’ ακολουθία και της ζωής. Σχημάτισε, λοιπόν την ιδέα ότι ήταν στο επίπεδο των σπονδύλων της σπονδυλικής στήλης όπου συνέβαινε μια κάποια παρέμβαση στην “Εμφυτη Νοημοσύνη”. Είναι σε αυτούς τους ***συνδέσμους*** της σπονδυλικής στήλης που συνοδεύουν τα νεύρα, όταν μπαίνουν και βγαίνουν μέσα από τα τρήματα της σπονδυλικής στήλης, για να επικοινωνεί ο νωτιαίος μυελός με τον εγκέφαλο, στον οποίο οφείλεται κάθε ανωμαλία στην υγεία. Το νευρικό σύστημα μεταδίδει από κάθε κύτταρο μέσα στο σώμα τα μηνύματα που ο εγκέφαλος στέλνει και λαμβάνει. Αυτή τη διαταραχή της φυσιολογικής λειτουργίας των συνδέσμων της σπονδυλικής στήλης την ονόμασε “Σπονδυλική Εξάρθρωση”. Σε αυτή τη διαταραχή έλεγε ότι οφείλεται η παρεμπόδιση ή ενεργοποίηση ή μεταστροφή των νευρικών

μηνυμάτων από και προς την σπονδυλική στήλη και αυτή είναι η αιτία κάθε ανωμαλίας. Αυτή η διαταραχή στη ροή της μετάδοσης των νευρικών μηνυμάτων διαταράσσει την έμφυτη νοημοσύνη και συνεπώς διαταράζει τους φυσικούς μηχανισμούς της ομοιόστασης του σώματος, επηρεάζοντας τη διατήρηση της υγείας. Επιπλέον, διετύπωσε τη θεωρία ότι αν ο γιατρός μπορούσε να διακρίνει πού έγινε η παρέμβαση και να την απομακρύνει, χρησιμοποιώντας τις ειδικές τεχνικές που ίδιος ο Palmer εμπνεύστηκε, τότε η ροή της Έμφυτης Διάνοιας θα ελευθερωνόταν, ώστε να κυλήσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο διαμέσου του νευρικού συστήματος. Αποτέλεσμα: υγιής επικοινωνία, σωστή λειτουργία και γρήγορη αποκατάσταση.

Οι σύγχρονοι επιστήμονες συνεχίζουν να μελετούν το φαινόμενο της "εξάρθρωσης", όμως σε τελείως διαφορετικές βάσεις. Οι νευροεπιστήμονες γνωρίζουν εδώ και δεκαετίες ότι η επικοινωνία της πληροφορίας ταξιδεύει μέσω των συνάψεων των νευρικών κυττάρων. Τα μηνύματα ταξιδεύουν από κύτταρο σε κύτταρο μέσω ενός σημείου σύναψης μεταξύ τους. Εκεί, μέσω χημικών, ηλεκτρικών και δονητικών ταλαντώσεων, το μήνυμα μεταδίδεται διαμέσου του νευρικού ιστού. Όταν παράγοντες υπερέντασης υπερβαίνουν την ικανότητα του συστήματος των συνδέσμων να ανταποκρίνεται φυσιολογικά, θα συμβεί μία "εξάρθρωση". Συχνά, το φαινόμενο αυτό οφείλεται σε ένα γεγονός που προκαλεί στρες και το στρες επιφέρει ένα "λύγισμα", μια "εξάρθρωση". Μπορεί το στρες να είναι μεγάλης διάρκειας και αυτό εξαρτάται από τη φύση του προκαλούντος αιτίου και τότε, προκαλείται έντονη βλάβη στον ιστό και στις δομές, όπως σε ένα διάστρεμμα με συμπτώματα πόνου και περιορισμού της κινητικότητας. Μπορεί το στρες να είναι μικρής διάρκειας, οπότε προκαλούνται μικρότερες λειτουργικές αλλαγές με λίγη ή καθόλου φανερή βλάβη στον ιστό και τις δομές του και με μικρή ή άλλοτε, με φανερή απώλεια της κινητικότητας και εντοπισμένης συμπτωματολογίας *(ερυθρότητα, οίδημα)*.

Υπάρχει μία διασύνδεση των διάφορων συστημάτων του

σώματος που αποσκοπεί στο να εξασφαλίζεται η επιβίωση στα διάφορα επίπεδα του σώματος. Κανένα σύστημα δεν είναι πιο κρίσιμο για μας από το νευρικό μας σύστημα γι' αυτή τη διαδικασία. Μαζεύει πληροφορίες, τις επεξεργάζεται και μετά μεταφέρει τις αντιδράσεις-μηνύματα που επιτρέπουν τη δυναμική, στιγμιαία επικοινωνία και ανταπόκριση. Το νευρικό σύστημα ενεργεί, για να ενώνει, να συντονίζει και να μεταδίδει τη λειτουργία όλων των άλλων ζωτικών συστημάτων - ορμονικό, κυκλοφορικό, λεμφικό κ.ά.

Ο ρόλος του χειροπράκτη είναι να αφαιρεί τις παρεμβάσεις στις νευρολογικές, βιοχημικές και επικοινωνιακές οδούς του σώματος, έτσι ώστε τα όργανα να μπορούν να λειτουργούν κατά το βέλτιστο δυνατό τρόπο. Η δύναμη που έφτιαξε το σώμα, είναι αυτή που κυβερνά το σώμα και τελικά, αυτή που θεραπεύει το σώμα. Ο γιατρός δε θεραπεύει τον ασθενή. Είναι ο εγγενής, ομοιοστατικός μηχανισμός του ασθενούς αυτός που διευκολύνει την θεραπεία.

Οι χειροπρακτικές αγωγές του γιατρού Palmer αποκαθιστούσαν την υγεία σε ανθρώπους, οι οποίοι υπέφεραν από πολλές και διαφόρων ειδών καταστάσεις. Τα αποτελέσματά του ήταν εκπληκτικά! Τα νέα διαδόθηκαν γρήγορα και σύντομα, υπήρχε μεγάλος αριθμός ασθενών που συγκεντρώνονταν στην κλινική του στο Davenport της Iowa. Δεν ήταν πολύ πριν από τότε που άνοιξε την πρώτη σχολή χειροπρακτικής για να μορφώσει, να διδάξει και να εκπαιδεύσει άλλους γιατρούς στο να εξασκήσουν αυτή την καινούρια θεραπευτική τεχνική. Την ονόμασε «χειροπρακτική» από την Ελληνική φράση: «Γίνεται με τα χέρια».

Η χειροπρακτική θεραπεία μπορεί και να έχει ένα τοπικό αποτέλεσμα στην ανακούφιση του πόνου ή της σωματικής δυσφορίας κάποιου σε περίπτωση μιας εξάρθρωσης, καθώς επίσης και να επηρεάσει πιο περίπλοκες συστημικές επιδράσεις μέσω του νευρικού συστήματος, σε σωματικές περιοχές μακριά από την περιοχή της εξάρθρωσης. Υπάρχουν, όμως, ακόμα και μηχανισμοί που οι αλληλεπιδράσεις τους μπορούν να διεγείρουν την εγγενή θεραπευτική ανταπόκριση του ασθε-

νούς. Σε μία σχετική μελέτη που έγινε το 1991, βρέθηκε ότι τα λευκά αιμοσφαίρια, οι υπερασπιστές του ανοσοποιητικού μας συστήματος, εκδηλώνουν αυξημένη φαγοκυτταρική δραστηριότητα που σημαίνει ικανότητα να κατατρώγουν και να καταστρέφουν άλλα κύτταρα που αναγνωρίζονται ως αρνητικές επεμβάσεις στη σπονδυλική στήλη.[1] Υπάρχει ένα μεγάλο πλήθος μελετών έρευνας που θα μπορούσαν να αναφερθούν και να περιληφθούν εδώ, που θα μας βοηθούσαν να καταλάβουμε τη βαθύτερη επίπτωση που μπορεί να έχει μία χειροπρακτική πρακτική.

Ο Palmer πίστευε ότι ήταν ρόλος και ευθύνη του χειροπράκτη να εντοπίζει και να διορθώνει τις “εξαρθρώσεις”, οπουδήποτε αυτές εκδηλώνονται μέσα στο σώμα. Αυτό το σημείο έγινε αργότερα ο μοναδικός πυρήνας εκπαίδευσης του χειροπράκτη που τον διαφοροποιεί από όλους τους άλλους γιατρούς στις θεραπευτικές του πρακτικές. Από τότε, καθώς περνούσε ο καιρός και μαζί με αυτόν ερχόταν η ανάπτυξη και η εξέλιξη της γνώσης και της ενημέρωσης των επιστημόνων, άρχισε και η εκπαίδευση των χειροπρακτών. Η τέχνη της εξιχνίασης, του εντοπισμού και της διόρθωσης των εξαρθρώσεων της σπονδυλικής στήλης και κάθε άλλης ανατομικής περιοχής όπου παρατηρείται έλλειψης συνάφειας, «κουμπώματος» μηχανικής ή νευρολογικής αιτιολογίας, επηρεάζει την υγεία ενός ατόμου και παραμένει ακόμα ο κεντρικός στόχος στην προσέγγιση του χειροπράκτη για τη θεραπεία και την καλή φυσική κατάσταση του ασθενούς.

Η εκπαίδευση του χειροπράκτη είναι σήμερα ενδελεχής, εκτενής και αναλυτική. Παρέχει τις προϋποθέσεις για χορήγηση πτυχίου και άδειας που αναγνωρίζεται και στις 50 πολιτείες των ΗΠΑ και σε πολυάριθμες άλλες χώρες σε ολόκληρο τον κόσμο.

Όταν το σώμα και τα συστατικά του μέρη δεν είναι σε ηρεμία, θα ακολουθήσει μία κατάσταση μη ηρεμίας. Αυτή η κατάσταση της μη ηρεμίας μπορεί να είναι η αφετηρία μίας ασθένειας ή μιας διαδικασίας «μη ηρεμίας». Είναι η φυσική ανταπόκριση του σώματος που επιδιώκει την ισορροπία και

την ομοιόσταση, όταν επηρεάζεται από κάποιο παθογόνο παράγοντα ή και από το στρες. Λίγοι είναι ενήμεροι ότι η βαρύτητα στο φυσικό επίπεδο επηρεάζει την ύλη και έχει μία σημαντική επίδραση στην υγεία μας. Στη φαινομενικά απλή ενέργεια του περπατήματος σε όρθια στάση, εμείς οι άνθρωποι αψηφούμε τους παγκόσμιους νόμους της βαρύτητας. Ο χειροπράκτης, όμως, εστιάζεται στο να αφαιρεί τις αρνητικές επιδράσεις της βαρύτητας και να εξουδετερώνει την έλλειψη ηρεμίας από το σώμα.

Οι σύγχρονοι χειροπράκτες έχουν γνώσεις μικροβιολογίας και ανοσολογίας και μελετούν τις επιδράσεις που μπορεί να έχουν τα βακτήρια, οι ιοί και άλλοι νοσογόνοι παράγοντες στο ανθρώπινο σώμα. Αν κι αυτές οι επιδράσεις δεν μπορούν να αγνοηθούν, η χειροπρακτική εστιάζεται κυρίως στην αντίσταση του οργανισμού μας, Αυτή η αντίσταση θα καθορίσει την έκταση που μπορεί να έχουν αυτές οι παθογόνες επιδράσεις σε κάθε άτομο. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι και τα πιο ασυνήθιστα και θανατηφόρα βακτήρια και ιοί μας περιβάλλουν συνεχώς. Όποτε υπάρχει μία μάστιγα ή επιδημία, όλοι είμαστε εκτεθειμένοι, ωστόσο μόνο ορισμένοι είναι αυτοί που νοσούν. Η χειροπρακτική ασχολείται πάντοτε με τη δημιουργία προϋποθέσεων, ώστε, μέσω της φυσικής ιδανικής έκφρασης της υγείας, οι άνθρωποι να είναι πιο ανθεκτικοί στην ασθένεια.

Τις τελευταίες δεκαετίες, η έρευνα έχει αποκαλύψει τον απίστευτο ρόλο που έχουν τα συναισθήματα στην υγεία μας και στην ικανότητά μας να αντιστεκόμαστε στις ασθένειες. Τον σύνδεσμο για να απελευθερώνονται κάποιοι χημικοί νευροδιαβιβαστές, η επιστήμη τον έχει τώρα ανακαλύψει στα ανθρώπινα αισθήματα. Αυτά έχουν μία άμεση επίδραση στην ορμονική ανταπόκριση του ανοσοποιητικού συστήματός μας, καθώς και στην ικανότητα του σώματός μας να καταπολεμήσει ή να υποκύψει σε μια ασθένεια. Θετικά συναισθήματα, όπως αυτά της χαράς, της Αγάπης και της ευτυχίας, επηρεάζουν πράγματι το φυσικό μας σώμα και τη συναισθηματική μας υγεία σε πολύ σημαντικό βαθμό. Τα αρνητικά συναισθή-

ματα, όπως το μίσος, ο φόβος, ο θυμός και η θλίψη, έχουν άλλες επιβλαβείς επιδράσεις. Μελέτες έχουν δείξει ότι ακόμα και η απλή πράξη του χαμόγελου έχει μία θετική διεγερτική επίδραση στο ανοσοποιητικό μας σύστημα, με αποτέλεσμα να επηρεάζει και να ενισχύει την ικανότητά μας να καταπολεμάμε ή να πέφτουμε θύμα στον κοινό ιό του κρυολογήματος. [2]

Με τη γνώση τους, οι χειροπράκτες μπορούν να εντοπίζουν και να θεραπεύουν πολλά προβλήματα και μπορεί να παρεμβαίνουν και να βοηθούν την εγγενή φυσική σοφία του σώματός μας και την τάση του για διατήρηση της βέλτιστης υγείας. Εντούτοις, μερικές φορές οι χειροπρακτικές θεραπευτικές παρεμβάσεις, μόνες, δεν μπορούν να μεταβάλλουν την πορεία της κατάστασης όλων των ασθενών, καθώς υπάρχουν άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και είναι παράγοντες οι οποίοι είναι άσχετοι με τη φυσική μας ικανότητα για αποκατάσταση μιας πάθησης Αυτοί οι παράγοντες μπορεί να είναι από το περιβάλλον μας, μπορεί να είναι γενετικοί ή συναισθηματικοί κ.ά. Τελικά, αυτό που μπορεί να κάνει ένα άτομο, όταν παίρνει αποφάσεις για τη φροντίδα της υγείας του, είναι να αγωνίζεται αυτό που κάνει να το κάνει άψογα. Το να έχει κανείς έναν αρμόδιο και προσεκτικό χειροπράκτη σαν σύμμαχο στην αναζήτησή του για υγεία, θεραπεία και πληρότητα είναι μία από αυτές τις σημαντικές αποφάσεις.

Η θεραπεία και το πνεύμα

Η λέξη «healing» *(θεραπεία)* προέρχεται από τον ήχο της ρίζας «ha» και βρίσκεται στις γλώσσες πολλών γλωσσών: από την αρχαία σανσκριτική γλώσσα στην Ινδία έως την αρχαία ελληνική και λατινική γλώσσα στην Ευρώπη κι έως τις παραδοσιακές τοπικές γλώσσες της Βόρειας και Νότιας Αμερικής. Καθώς κάποιος ερευνά τις διάφορες αποδόσεις της λέξης «healing» *(θεραπεία)*, σε διάφορες χώρες του κόσμου, ανακαλύπτει ότι η λέξη αυτή περιλαμβάνει και διάφορες άλλες συμπληρωματικές έννοιες όπως: “Να είναι ολόκληρο, Να είναι

ακμαίο, δονούμενο, Ήχος και φως” κλπ. κι ακόμα, σχετίζεται με έννοιες όπως: “εναρμόνιση, ευτυχία, συχνότητα, συνειδητότητα κι καλή φυσική κατάσταση”. Λέγεται ότι για να επιδιώξει κανείς να έχει καλή υγεία πρέπει να μετακινηθεί από το σκοτάδι στο φως, από τη δυσαρμονία στη μουσική και από το χάος στην αρμονία.

Για μερικούς, υγεία σημαίνει η φυσική κατάσταση στην οποία βρίσκεται κανείς και που έχει έρθει εύκολα και σπάνια χάνεται. Αυτοί οι άνθρωποι ίσως είναι απλώς τυχεροί ή ίσως έχουν ευλογηθεί με ορισμένα δώρα από τη φύση. Αλλά μπορούμε εμείς να φτιάξουμε τη δική μας τύχη και το πεπρωμένο; Όπως είναι γνωστό, ένα ποσοστό της υγείας μας προκαθορίζεται από γενετικούς παράγοντες και άλλο ποσοστό από περιβαλλοντικούς και κοινωνικούς. Τι γίνεται όμως με τους καρμικούς παράγοντες; Λέγεται ότι υπάρχει ένας παγκόσμιος νόμος που σχετίζεται με το νόμο της δράσης και αντίδρασης. Αυτός ο νόμος αναφέρεται με διάφορους τρόπους και ορολογίες σε πολλά θρησκευτικά και μυστικιστικά κείμενα. Σχεδόν όλοι μας είμαστε εξοικειωμένοι με το ρητό: «Όπως σπέρνεις, έτσι θα θερίσεις». Αυτός είναι ο “Νόμος της Δράσης και Αντίδρασης”, που είναι ένας από τους ακρογωνιαίους λίθους στα θεμέλια των περισσότερων θρησκευτικών παραδόσεων. Μας βοηθάει στον καθορισμό του σωστού από το λάθος. «Κάνε στους άλλους, όπως θα ήθελες να σου κάνουν αυτοί», είναι μία καθοδηγούσα παγκόσμια αρχή. Πολλοί επιδιώκουν να τηρούν αυτό το νόμο με τις πράξεις τους, μόνο και μόνο για να αποφύγουν κάποια πιθανή μελλοντική τιμωρία τους. «Εάν είσαι κακός και αγενής, θα σου συμβούν κακά πράγματα, κι αν είσαι καλός και ευγενής, θα σου συμβούν καλά πράγματα», είναι μία άλλη παραλλαγή του πιο πάνω αξιώματος. Ωστόσο, ακόμα και αν η κατάσταση της υγείας μας είναι κατά κάποιο τρόπο προδιαγεγραμμένη, για τη διατήρησή της μπορεί να είμαστε συνειδητά ή ασυνείδητα υπεύθυνοι, καθώς υπάρχει στον άνθρωπο και ένα ποσοστό ελεύθερης βούλησης. Είναι με αυτή την ελεύθερή μας βούληση που μπορούμε να ασκήσουμε επιρροή σε αυτό το πεπρωμένο της υγείας μας. Είναι ένα

κεφάλαιο στο οποίο μπορούμε ενεργά να δουλέψουμε, με σκοπό να δημιουργήσουμε μία καινούρια και διαφορετική πραγματικότητα υγείας για το μέλλον μας. Μπορούμε, μέσω των επιλογών μας, να αναλάβουμε δράσεις που θα έχουν και επιρροή και αποτέλεσμα στη ζωή μας. Ίσως υπάρχει ένα μέρος του ταξιδιού της ζωής μας που δεν μπορεί να μεταβληθεί ή να καταδείξει τη μελλοντική πορεία για ουσιαστικά θέματα, γεγονότα και εκβάσεις της ζωής. Κάποιοι χρησιμοποίησαν τη μεταφορική αναλογία της "μέγιστης καρμικής εμπειρίας με τις στάσεις σε σιδηροδρομικούς σταθμούς", στο ταξίδι της ζωής μας. Το πώς βάζουμε τη ζωή μας σε κάποια τροχιά μεταξύ αυτών των μέγιστων σταθμών είναι θέμα της ελεύθερής μας βούλησης και είναι οι πράξεις μας σε αυτό το βασίλειο οι οποίες μετά συνεχίζουν να βάζουν τους σπόρους για τις μελλοντικές μας εμπειρίες. Κάποιες από αυτές τις περασμένες ενέργειες, σκέψεις ή πράξεις μάς έφεραν σε αυτή την κατάσταση της στιγμής που ζούμε και μας οδήγησαν σε συγκεκριμένες καταστάσεις στη ζωή μας, με το συγκεκριμένο γενετικό και περιβάλλοντα χαρακτήρα της ύπαρξής μας. Αμέτρητα άλλα σημεία μένουν αθέατα, κάθε χρονική στιγμή της ζωής μας, περιμένοντας να έρθει ο χρόνος για την πραγματοποίηση των μελλοντικών μας εμπειριών. [3]

Οι καρμικές οφειλές μας μπορεί να επηρεάσουν την υγεία και τη ζωή μας, αλλά δεν θα πρέπει να υποτιμούμε και τα αποτελέσματα των ενεργειών μας και των επιλογών που γίνονται με την ελεύθερή μας βούληση στην τωρινή μας ζωή. Η αλληλεπίδραση των καρμικών δυνάμεων μαζί με τις ενέργειες, σκέψεις, λόγια και πράξεις αυτής μας της ζωής, δημιουργούν το μέλλον μας. Με την κατάλληλη χαλιναγώγηση των ενεργειών μας και με την εστίασή μας στο τι είναι αυτό που θέλουμε να επιτύχουμε σε αυτή μας τη ζωή, έχουμε την δύναμη να επιφέρουμε αλλαγές και μετασχηματισμούς. Η πρόθεσή μας επηρεάζει όχι μόνον τη δική μας ύπαρξη, αλλά τελικά επηρεάζει και ολόκληρη τη Δημιουργία.

Όπου υπάρχει αναπνοή, υπάρχει ζωή και όπου υπάρχει ζωή, υπάρχει ελπίδα! Γι' αυτό λοιπόν μπορούμε να θεραπευ-

θούμε και να γίνουμε υγιείς ξανά.

Ορισμένες προτεραιότητες μπορεί να προηγηθούν, όταν κάποιος είναι άρρωστος. Η αρρώστια μπορεί να συμβεί σε διαφορετικά επίπεδα ταυτοχρόνως. Κάποιος μπορεί να είναι σωματικά άρρωστος, συναισθηματικά άρρωστος και συγχρόνως και πνευματικά άρρωστος. Μερικές φορές, περιστάσεις, φαινομενικά έξω από τον έλεγχό μας, μας οδηγούν σε καινούριο τρόπο σκέψης, αισθήματος και ύπαρξης. Μερικές φορές, η αναμέτρηση με την αρρώστια μας οδηγεί ως ένας καταλύτης που εμποδίζει την ανάπτυξή μας. Έχω δουλέψει με ασθενείς που είχαν υποστεί μία κρίση υγείας, οι οποίοι λόγω της ασθένειάς τους βρήκαν μια κινητήρια έμπνευση να κάνουν συνειδητές αλλαγές στα συστήματα των πεποιθήσεών τους κι άλλαξαν όχι μόνο τις συνήθειές τους, τη συμπεριφορά στον τρόπο ζωής και τις επιλογές τους, αλλά ολόκληρη την πορεία της ζωής τους. Αυτές οι αλλαγές μπορούν να περιλαμβάνουν πολλές πλευρές: δίαιτα, άσκηση, καριέρα, σχέση, πρότυπα σκέψης, συνήθειες, πνευματική συνειδητοποίηση κλπ. Ένα άδηλο ή και ένα έκδηλο πρόβλημα υγείας του φυσικού σώματος μερικές φορές δε θα επιλυθεί, εάν οι ενέργειές μας δεν κατευθυνθούν στη θεραπεία της συναισθηματικής ή άλλοτε της πνευματικής μας υγείας. Τέτοιες περιπτώσεις μπορεί σιωπηλά να ελλοχεύουν σε καταστάσεις μη ηρεμίας *(dis-ease)* μας, που ύπουλα υπονομεύουν όλα αυτά που επιδιώκουμε να επιτύχουμε. Είμαστε μοναδικές οντότητες με ενσωμάτωση πάρα πολλών σύνθετων συστατικών. Μερικές φορές, ό,τι φαίνεται προφανές και απλό, δεν είναι παρά αυταπάτη.

Ακριβώς όπως μπορούμε να οργανώσουμε τη ζωή μας με μια καθημερινή λίστα εργασιών που πρέπει να γίνουν, με ιεράρχηση των προτεραιοτήτων μας από την πιο σημαντική στη λιγότερο σημαντική ή από την πιο εύκολη στην πιο δύσκολη, έτσι υπάρχουν και συστήματα ιεράρχησης που λειτουργούν τόσο με προφανείς όσο και με αόρατους τρόπους σχετικά με το σώμα και τη γενική κατάσταση της υγείας μας. Κάποιος που έχει καλή φυσική υγεία, μπορεί να είναι ένα καλό φυσικό δείγμα, αλλά μπορεί να είναι συναισθηματικά

ή πνευματικά ανάπηρος.

Τελικά, πρέπει να αποφασίσουμε τι είναι αυτό που επιδιώκουμε στη ζωή και να καθορίσουμε τις προτεραιότητές μας. Δεν έχουμε παρά κάποιο περιορισμένο χρόνο που μας έχει παραχωρηθεί σε αυτή τη συγκεκριμένη ζωή που ζούμε. Όπως έχει ειπωθεί: «Ποιος ξέρει, ίσως να μη σηκωθούμε από τα κρεβάτια μας, για να δούμε το αυριανό ξημέρωμα!»

Καθώς συνεχίζουμε να ωριμάζουμε στο ταξίδι της ζωής, φτάνουμε στη συνειδητοποίηση ότι τα γεγονότα που μας έχουν συμβεί δεν είναι τυχαία. καλά ή κακά. Απλώς μας δίνουν μια ευκαιρία για τη συνεχή μας εξέλιξη. Με κάθε επιλογή που κάνουμε, μπορούμε να εξετάσουμε αν γινόμαστε όλο και πιο "υγιείς" κι αν κινούμαστε προς το "φως", προς την υγεία και την ολοκλήρωση ή αν απομακρυνόμαστε από αυτά. Θα πρέπει να ελέγχουμε ποια τρόφιμα τρώμε; Ποιες είναι οι σκέψεις μας; Πώς δρούμε και πώς συμπεριφερόμαστε προς τους άλλους; Ασκούμαστε σωματικά; Είμαστε ευγενείς; Είμαστε ειλικρινείς; Πόσο και τι είναι αυτό που πίνουμε; Η δουλειά και οι ψυχαγωγικές μας δραστηριότητες βοηθούν στην επίτευξη των στόχων μας; Έχουμε επίγνωση της ζωής μας ανά πάσα στιγμή; Είμαστε συνειδητοί στη ζωή μας λεπτό προς λεπτό; Παίρνουμε μόνο ό, τι η ζωή έχει να δώσει ή δίνουμε ελεύθερα στους εαυτούς μας ό,τι τύχει; Όλα αυτά τα πράγματα και πολλά άλλα ακόμη έχουν συμβάλλει στο να μας φέρουν στη σημερινή μας κατάσταση – εδώ όπου βρισκόμαστε τώρα, αυτήν ακριβώς τη στιγμή. Οι επιλογές που κάνουμε σήμερα δεν επηρεάζουν μόνο την ικανότητά μας να προχωρήσουμε προς το μέλλον, αλλά επηρεάζουν και το πού θα είμαστε αύριο.

Διαλογισμός: Από τη θεραπεία στην αποκατάσταση

Εάν λαμβάναμε υπόψη μας τα τεκμηριωμένα φυσικά οφέλη που έχουν άμεσα αποδοθεί στις διάφορες πρακτικές διαλογισμού, θα υπήρχαν βάσιμοι λόγοι για να παρακινήσουμε κάποιον να βάλει το διαλογισμό στο καθημερινό του

πρόγραμμα. Υπάρχουν πολλές μελέτες που αποδίδουν στο διαλογισμό ευεργετικές επιδράσεις, όπως: Μείωση της αρτηριακής πίεσης, επιβράδυνση του καρδιακού ρυθμού, μείωση των επιβλαβών επιδράσεων του στρες, μείωση κυτταρικής φθοράς κλπ. Υπάρχουν πολυάριθμα βιβλία που έχουν εκδοθεί με απλές και αποτελεσματικές μορφές διαφόρων πρακτικών διαλογισμού για τη βελτίωση της φυσικής και συναισθηματικής μας υγείας. Στο πολύ ενδιαφέρον βιβλίο του Δρ. Benson *(The Relaxation Response),* καθηγητή στο Πανεπιστήμιο του Harvard, που ήταν από τους πρώτους ιατρούς που ασχολήθηκαν με αυτό το θέμα, καταγράφηκαν με επιστημονικό τρόπο τα οφέλη που προκύπτουν με το διαλογισμό.

Ωστόσο, σκέπτεται κανείς: «Άραγε υπάρχουν εκτός από την επίτευξη μιας καλής φυσικής και συναισθηματικής υγείας, άλλοι λόγοι για να κάνει κανείς συστηματικά διαλογισμό; Υπάρχει καμιά άλλη σημαντική διάσταση στην πρακτική του διαλογισμού; Μια πρακτική διαλογισμού θα μπορούσε να επανασυνδέσει κάποιον με την πνευματική πηγή της ύπαρξής του; Κι ακόμα, η μεταφυσική έννοια της “Συμπαντικής Νοημοσύνης” που έχει δημιουργήσει και συντηρεί τη Δημιουργία, έχει κάποια σχέση με το πνεύμα μας που είναι αυτό που δίνει ζωή στο φυσικό μας σώμα; Η θεωρία του Palmer για την απομάκρυνση των εμποδίων και των παρεμβολών σε ένα φυσικό σώμα μέσω κάποιας «χειροπρακτικής προσαρμογής», θα ήταν δυνατό μέσω μιας «πνευματικής προσαρμογής» να ανοίξει την πόρτα της σύνδεσης του πνεύματός μας με αυτή τη δύναμη, η οποία είναι ικανή να προάγει την πνευματική μας ανάπτυξη και να συμβάλει στην τελική μας ολοκλήρωση;

Θα μπορούσαμε να έχουμε μια συγκεκριμένη πρακτική διαλογισμού που θα μας επέτρεπε να έχουμε μια συνειδητή εμπειρία αυτής της Συμπαντικής Νοημοσύνης; Κάποια πνευματική προσαρμογή που θα έδινε σε κάποιον τη δυνατότητα να συνδεθεί, να επικοινωνήσει και τελικά, να επανενωθεί με αυτήν τη Συμπαντική Δύναμη και στη συνέχεια, να συγχωνευθεί με αυτή τη δημιουργική ουσία από την οποία προήλθε;»

Ακριβώς όπως ένας εξειδικευμένος χειροπράκτης ξέρει

πώς να εντοπίσει και να απομακρύνει την παρεμβολή η οποία επηρεάζει δυσμενώς τη σωματική υγεία ενός ατόμου, έτσι κι ένας αρμόδιος Διδάσκαλος στην τέχνη του διαλογισμού μπορεί να απομακρύνει την παρεμβολή που επηρεάζει δυσμενώς την πνευματική μας υγεία. Όπως υπάρχουν διαβαθμίσεις επάρκειας σε όλους τους τομείς της ζωής, το ίδιο ισχύει και σε αυτόν τον τομέα. Ένας χειροπράκτης ιατρός είναι σε θέση να εντοπίζει παρεμβολές στο φυσικό σώμα και να τις αντιμετωπίσει στο υψηλότερο επίπεδο προτεραιότητας. Μπορεί να αποτελέσει τον καταλύτη για τη θεραπεία και την αποκατάσταση της υγείας του φυσικού μας σώματος. Στον τομέα της πνευματικότητας, υπάρχει κάτι ανάλογο. Ένας Διδάσκαλος διαλογισμού της ανώτατης τάξης είναι σε θέση να μας δώσει μια προσωπική Εσωτερική εμπειρία μέσω κάποιας μεθόδου διαλογισμού, δίνοντάς μας έτσι τη δυνατότητα να συνδεθούμε με τη συμπαντική πνευματική ουσία μέσα μας *(την ψυχή μας)*. Μόλις η διαδικασία αυτή ξεκινήσει, θα είμαστε σε θέση να συνεχίσουμε να κάνουμε πρόοδο και να αντιλαμβανόμαστε όλο και περισσότερο τον πραγματικό εαυτό μας, που κατευθύνεται μέσα σε ένα απίστευτο ταξίδι που οδηγεί πίσω στην Πηγή μας!

Υπάρχουν Διδάσκαλοι διαλογισμού ικανοί να μας οδηγήσουν στην απαραίτητη ουσιαστική πνευματική μας "προσαρμογή" που θα αναδείξει τις ανθρώπινες δυνατότητές μας. [4] Είναι η ικανότητα αυτών των Διδασκάλων διαλογισμού, οι οποίοι καθώς είναι οι ίδιοι συντονισμένοι και συνειδητά συνδεδεμένοι με αυτή τη θεϊκή ενέργεια της Συμπαντικής Νοημοσύνης, που μπορεί να παρέχει σε κάποιον την "Πνευματική προσαρμογή". Είναι αυτή η ικανότητα των Διδασκάλων που έχει τον τρόπο να μας οδηγήσει στο να μπορέσουμε κι εμείς να συνδεθούμε, να βιώσουμε και να ενωθούμε με αυτήν τη θεϊκή ενέργεια μέσα στο ίδιο μας το σώμα.

Χρειάζεται επιμέλεια, προσπάθεια αλλά και Χάρη, για να επιτύχει κανείς την αναζήτηση της θεραπείας και την αποκατάσταση της υγείας του. Τότε, με την υγεία μας αποκαταστημένη, μπορούμε να ερευνήσουμε καλύτερα τα θαύματα και τα

μυστήρια της ζωής και να φθάσουμε στο τελικό μας πεπρωμένο. Στη χειροπρακτική περίθαλψη, η απόδειξη βρίσκεται στην εμπειρία της διαδικασίας της φυσικής αποκατάστασης κάποιου. Στην υπέρβαση του πόνου, της δυσλειτουργίας και της αναπηρίας. Στο διαλογισμό, η απόδειξη βρίσκεται στην εμπειρία της διαδικασίας της πνευματικής θεραπείας κάποιου.

Η επιστημονική έρευνα συνεχίζει να μελετά, να αξιολογεί και να κατανοεί καλύτερα τη χειροπρακτική θεραπεία, το διαλογισμό και τη συνειδητοποίηση της ανθρώπινής μας φύσης. Μαθαίνουμε συνεχώς περισσότερα για αυτό το απίστευτο σώμα μέσα στο οποίο ζούμε και για το βασικό ρόλο που παίζει η χειροπρακτική και ο διαλογισμός. Με κάθε νέο βήμα προς τα εμπρός, προχωράμε πιο κοντά προς την εκδήλωση μιας «χρυσής εποχής» συνειδητότητας, φέρνοντας τη φυσική μας ύπαρξη στη γη όλο και πιο κοντά σε μια αρμονική σχέση με το πνευματικό και το θείο στοιχείο.

Μερικές φορές, είναι η κραυγή του σώματός μας που πρέπει να ακουστεί, ώστε η πόρτα για τη φυσική μας υγεία να μπορέσει να ανοιχτεί. Μερικές φορές, είναι η κραυγή της ψυχής μας που πρέπει να ακουστεί, ώστε η πόρτα για την πνευματική μας σωτηρία να μπορέσει να αποκαλυφθεί. Είναι μέσω της εναρμόνισης του σωματικού με το πνευματικό που μπορούμε να γίνουμε και πάλι ένα. Είναι μέσω του διαλογισμού που μπορούμε να βιώσουμε το απόλυτο μεγαλείο της ύπαρξης, την ένωση της ψυχής μας με την ουσία της Δημιουργίας.

*Ο **AlanR. Post**, D.C. είναι χειροπράκτης ιατρός με εξειδίκευση στην "Επιστήμη της Βιολογίας του Ανθρώπου". Ο Δρ. Post αποφοίτησε με άριστα από το Κολέγιο Χειροπρακτικής του Logan το 1982 και έχει μεταπτυχιακό δίπλωμα στο βελονισμό. Το 1993, ήταν μέλος της «Αντιπροσωπείας Ιατρών Βόρειας Αμερικής» στην Κίνα, μέσω της Διεθνούς Ακαδημίας Κλινικού Βελονισμού. Στο παρελθόν, έχει διατελέσει πρόεδρος της πολιτείας Rhode Island και των Βορειοανατολικών συλλόγων χειροπρακτικής (North-East Regional Chiropractic*

Associations). Είναι μέλος στο «Advisory Board» του Πανεπιστήμιου του Bridgeport στο τμήμα Chiropractic College. O Δρ Post έχει εκπαιδεύσει νέους γιατρούς στη χειροπρακτική και είναι σύμβουλος ιατρικών προγραμμάτων χειροπρακτικής. Συμβάλλει ενεργά στην αναμόρφωση της υγειονομικής περίθαλψης του κόσμου, συμμετέχοντας σε πολυάριθμες επιτροπές τόσο ως μέλος όσο και ως ομιλητής. O Δρ. Post διατηρεί δύο ιατρεία πρακτικής φροντίδας ασθενών στο Rhode Island. Έχει λάβει πολυάριθμες διακρίσεις για την επαγγελματική του προσφορά.



ΜΕΡΟΣ 5ο

Διαλογισμός και εγκέφαλος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12

ΝΕΥΡΟ-ΘΕΟΛΟΓΙΑ: Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΚΑΙ Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

Δρ. Louis A. Ritz Ph.D.

Ερευνητής στο Νευροεπιστημονικό Τμήμα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Φλόριντα

Η πνευματικότητα και ο διαλογισμός ως έννοιες και ως πρακτικές γίνονται ολοένα και περισσότερο αποδεκτές σ' ολόκληρο τον κόσμο, συμπεριλαμβανομένων και των χωρών της Δύσης, καθώς η ζωή μας γίνεται ολοένα και περισσότερο πολύπλοκη. Πολλοί άνθρωποι στρέφονται Εσωτερικά, αντί να ψάχνουν στον εξωτερικό κόσμο, για την ανεύρεση λύσεων στις προκλήσεις της σύγχρονης ζωής. Η πνευματικότητα έχει αρχίσει να έχει μεγαλύτερη απήχηση στο ευρύ κοινό για πολλούς λόγους. Μερικοί απ' αυτούς μπορεί να είναι η αναζήτηση ενός βαθύτερου νοήματος στη ζωή μας, η προσπάθειά μας να διαχειριστούμε ανεξέλεγκτα συναισθήματα ή να ελέγξουμε έναν ατίθασο νου ή να διαχειριστούμε το φόβο του θανάτου ή και της ζωής ακόμη, το φόβο για την απώλεια ενός αγαπημένου μας προσώπου ή ενός προβλήματος υγείας που σκεφτόμαστε ότι μπορεί να αντιμετωπίσουμε. Σε κάποιο βαθύτερο επίπεδο, υπάρχει μία κοινή αιτία για όλα όσα μας στενοχωρούν και μας θλίβουν κι αυτό είναι η έλλειψη ικανοποίησης και ελπίδας μέσα στην καθημερινή μας ζωή. Αυτό συμβαίνει γιατί δεν ταυτιζόμαστε με τον αληθινό μας εαυτό που υπάρχει βαθιά μέσα μας, όπως μάς παρακινούσαν ανέκαθεν οι μεγάλοι Διδάσκαλοι όλων των σοφών παραδόσεων, αλλά η προσοχή

μας και οι προθέσεις μας παραμένουν ευθυγραμμισμένες με τον απατηλό μας εαυτό και τον εφήμερο εξωτερικό κόσμο.

Κατά κάποιο ειρωνικό τρόπο, το γεγονός ότι υποφέρουμε, οδηγεί πολλούς από εμάς στο να υιοθετήσουμε την πνευματικότητα στη ζωή μας.

Και ενώ ο ασταθής αυτός κόσμος περιστρέφεται γύρω από τον καθένα μας, δημιουργώντας μας προβλήματα και δυσαρμονίες, υπάρχει βαθιά μέσα μας ένα ακίνητο σημείο, ένα κέντρο μακαριότητας στο οποίο μπορούμε να έχουμε πρόσβαση. Καθώς υποστηρίζει και ο Mark Nepo, συγγραφέας βιβλίων με πνευματικά θέματα, που επέζησε μετά την προσβολή του από καρκίνο: «Κάθε άνθρωπος γεννιέται με ένα απρόσβλητο σημείο μέσα του, ένα σημείο ελεύθερο από κάθε είδος προσδοκιών ή τύψεων, ελεύθερο από κάθε είδος φιλοδοξίας και αμηχανίας, απαλλαγμένο από κάθε φόβο και ανησυχία, ένα ομφαλικό σημείο Χάρης στο οποίο δεχτήκαμε το πρώτο άγγιγμα του Θεού, κι αυτό είναι η ψυχή μας». Οι πνευματικές τεχνικές με τις οποίες μπορούμε να φθάσουμε σ' αυτό το «ομφαλικό σημείο Χάρης» και να βιώσουμε μακαριότητα, είναι η προσευχή και ο διαλογισμός. Ο διαλογισμός, ο οποίος είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της πνευματικότητας, θεωρείται ως πανάκεια για κάθε ανθρώπινο πρόβλημα, επειδή μας επιτρέπει να προχωρήσουμε στην επανένωσή μας με τη θειότητα που υπάρχει μέσα σε όλους μας *(Ρατζίντερ Σινγκ)*.

Οι τεχνικές του διαλογισμού μπαίνουν ολοένα και περισσότερο κάτω από το μικροσκόπιο της Δυτικής ιατρικής επιστήμης, καθώς πολλοί ερευνητές έχουν αρχίσει να ερευνούν τους μηχανισμούς εκείνους του εγκεφάλου μας οι οποίοι σχετίζονται με το διαλογισμό και τα πιθανά οφέλη του διαλογισμού για την ανθρώπινη υγεία. Υπάρχει ένα συνεχώς αυξανόμενο ενδιαφέρον στον τομέα της “Νευρο-θεολογίας”, όπως θα μπορούσε να ονομαστεί η έρευνα του ρόλου του εγκεφάλου μας στην εμπειρία και την πραγμάτωση του Θεού. Ο όρος αυτός υποδηλώνει την ανάγκη μετάβασης σε ένα άλλο επίπεδο μελέτης, πέρα απ' αυτήν που γίνεται σε διανοητικό επίπεδο, σε σχέση με τον Θεό.

Στη συνέχεια, θα μιλήσουμε γι' αυτόν τον κλάδο της Νευροθεολογίας και θα αναφερθούμε και στην επιστημονική μελέτη του διαλογισμού. Τα κεφάλαια αυτού του βιβλίου που πραγματεύονται συνοπτικά τα πιο πάνω αφορούν: 1) τη μελέτη της επίδρασης του διαλογισμού στο φυσικό σώμα και τον εγκέφαλο, 2) την ευεργετική επίδραση του διαλογισμού στην υγεία μας, 3) την υιοθέτηση της άσκησης του διαλογισμού στην καθημερινή μας ζωή, 4) τους υπερβατικούς μηχανισμούς οι οποίοι ενεργοποιούνται κατά το διαλογισμό και οι οποίοι δεν αφορούν τον υλικό μας εγκέφαλο. Η προσέγγιση η οποία επιχειρείται σ' αυτό το κεφάλαιο αφορά το ρόλο που παίζει ο εγκέφαλος στην άσκηση του διαλογισμού και των πνευματικών εμπειριών γενικότερα. Έχει ένα μοναδικό χαρακτήρα, υπό την έννοια ότι η μελέτη αυτή αφορά τόσο μηχανισμούς του εγκεφάλου όσο και μηχανισμούς "εκτός εγκεφάλου", οι οποίοι εμπλέκονται όταν βιώνουμε εμπειρίες της Θεότητας.

Η φυσιολογία του διαλογισμού

Ενώ η έρευνα του διαλογισμού και της γιόγκα από επιστήμονες ξεκίνησε από τη δεκαετία του 1930, μπορούμε να πούμε ότι στις μέρες μας συστηματικές μελέτες της φυσιολογίας του διαλογισμού έγιναν από τους Robert Wallace και Herbert Benson, με μία διδακτορική διατριβή τους στο θέμα του "Υπερβατικού Διαλογισμού". Σύμφωνα με τις μετρήσεις και τους υπολογισμούς που έκαναν, κατά την άσκηση του Υπερβατικού διαλογισμού, υπάρχει μείωση των καρδιακών παλμών, της καρδιακής παροχής και της πίεσης του αίματος, της κατανάλωσης οξυγόνου και της αποβολής διοξειδίου του άνθρακα από τους πνεύμονες. Επιπροσθέτως, και οι τιμές του βαθμού αντίστασης του δέρματος παρουσιάζονται αυξημένες. Οι παρατηρήσεις αυτές οδήγησαν τους ερευνητές στο συμπέρασμα ότι ο διαλογισμός, μάς φέρνει σε μία κατάσταση "υπομεταβολισμού", που είναι μία φυσιολογική κατάσταση, διαφορετική από τις συνήθεις καταστάσεις ύπνου, αφύπνισης

ή ονείρου.

Οι επιστήμονες θεωρούν ότι ο Υπερβατικός διαλογισμός, μέσω αγνώστων ακόμη μηχανισμών, επιδρά στον υποθάλαμο και στο στέλεχος του εγκεφάλου, προκαλώντας αλλαγές στον μεταβολισμό και στις φυσιολογικές λειτουργίες μας.

Με όποιο τρόπο κι αν προκαλούνται οι αλλαγές αυτές στις λειτουργίες του εγκεφάλου με το διαλογισμό, φαίνεται ότι σε αυτή την υπομεταβολική κατάσταση, η παρασυμπαθητική πλευρά του αυτόνομου νευρικού συστήματος *(«ανάπαυσης και αφομοίωσης»)* ενεργοποιείται ενώ απενεργοποιείται το συμπαθητικό μέρος του αυτόνομου νευρικού συστήματος *(«μάχης ή φυγής»)*. Είναι, επομένως, πιθανόν οι μηχανισμοί αυτοί να επηρεάζονται όχι μόνο από τον υπερβατικό διαλογισμό, αλλά απ' όλες τις τεχνικές διαλογισμού ή τουλάχιστον, εκείνες που βασίζονται σε μεθόδους ηρεμίας.

Το 1997, δύο νευρολόγοι του Πανεπιστημίου UCLA, ο Dr. Jeff Saver και ο Dr. Jhon Rabin, έκαναν μία επιστημονική ανακοίνωση με τίτλο «Το νευρικό υπόβαθρο των θρησκευτικών εμπειριών», στην οποία καταγράφουν σκέψεις και κάνουν υποθέσεις σε σχέση με τους μηχανισμούς του εγκεφάλου που σχετίζονται με τις παραισθησιογόνες ουσίες, τις παραθανάτιες εμπειρίες και την επιληψία του κροταφικού λοβού. Το άρθρο τους αρχίζει με μία απόλυτη δήλωση: «Οι πνευματικές εμπειρίες έχουν ως βάση τον εγκέφαλο». Οι συγγραφείς, συνεχίζοντας την πραγματεία τους, αναφέρουν ότι: «Η θέση αυτή δεν έχει εξαιρέσεις. Κάθε ανθρώπινη εμπειρία έχει ως βάση τον εγκέφαλο και εδώ συμπεριλαμβάνονται τα πάντα, δηλαδή, η επιστημονική ανάλυση, τα μαθηματικά συμπεράσματα, η ηθική κρίση, η καλλιτεχνική δημιουργία, καθώς και οι καταστάσεις εκείνες του νου που χαρακτηρίζονται ως θρησκευτικές». Η πλειονότητα των επιστημόνων και των γιατρών που ασχολούνται με τον ανθρώπινο εγκέφαλο είναι πολύ πιθανόν να συμφωνήσουν μ' αυτή τη θέση. Ίσως, όμως, κάποιοι άλλοι, με μία ευρύτερη θεώρηση της πολυπλοκότητας των ανθρώπινων εμπειριών, να παρουσιάσουν άλλες αναφορές, έστω και σαν μειονότητα. Αυτό σημαίνει ότι μένουν

κάποιοι επιστήμονες οι οποίοι έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι ***«οι ανθρώπινες εμπειρίες δεν μπορούν να περιοριστούν και να αποδοθούν όλες στην λειτουργία των συνάψεων του εγκεφάλου και μόνο».***

Καθώς θα προσπαθούμε να αναλύσουμε τα θέματα αυτά παρακάτω, θα πιθανολογήσουμε ότι οι θρησκευτικές πνευματικές εμπειρίες μπορεί να έχουν σχέση τόσο με εγκεφαλικούς όσο και με “υπερεγκεφαλικούς” μηχανισμούς. Αυτό σημαίνει ότι ενώ γεγονότα της φυσικής διαβίωσης προϋποθέτουν τη μεσολάβηση του υλικού εγκεφάλου, ***κάποιες υπερβατικές εμπειρίες, επάνω και πέρα από τη φυσική επικράτεια και τον υλικό εγκέφαλο, απαιτούν άλλους, λεπτότερους μηχανισμούς***, οι οποίοι περιγράφονται παρακάτω.

Διαλογισμός και μετωπικοί λοβοί

Η μελέτη του εγκεφαλικού φλοιού των ανθρώπων δείχνει, σύμφωνα με τον Nadeau, ότι ορισμένα μέρη του αντιστοιχούν σε ορισμένες αισθητικοκινητικές λειτουργίες. Για παράδειγμα, ο βασικός οπτικός φλοιός βρίσκεται στον ινιακό λοβό, ο βασικός σωματοαισθητικός φλοιός στο βρεγματικό λοβό, ο βασικός κινητικός στο μετωπιαίο λοβό, ο βασικός ακουστικός φλοιός βρίσκεται στον κροταφικό λοβό κλπ.

Οι μετωπικοί λοβοί, οι οποίοι θεωρούνται ως οι εκτελεστές των ανώτατων ανθρωπίνων λειτουργιών, σχετίζονται με αυτό που ονομάζουμε προσωπικότητα, με τις προσδοκίες, το σχεδιασμό, την ύπαρξη κινήτρων, την προσοχή και την κοινωνική προσαρμογή. Από το τεράστιο αυτό φάσμα λειτουργιών των μετωπιαίων λοβών, ο ρόλος που παίζουν σε σχέση με το διαλογισμό αποτελεί ένα λογικό στόχο διερεύνησης.

Σε κάποιες νευρολογικές έρευνες που σχετίζονται με την επίδραση του διαλογισμού στον ανθρώπινο εγκέφαλο, έχει συμμετάσχει και η Αυτού Αγιότητα ο Δαλάι Λάμα. Τα τελευταία χρόνια συναντιέται με εξέχουσες προσωπικότητες στον τομέα της νευρολογίας, συμβάλλοντας με την οξυδέρκειά του

και τις εύστοχες παρατηρήσεις του στην πρόοδο της έρευνας που γίνεται για τον προσδιορισμό τού τι σημαίνει εγκέφαλος και τι σημαίνει νους.

Οι εμπειρίες του εξωτερικού κόσμου μπορούν να προκαλέσουν μεταβολές στις συνάψεις του εγκεφάλου. Αν κάποιος, για παράδειγμα, αποκτήσει κάποια κινητική δεξιότητα, η ανάπτυξη της δεξιότητας αυτής συνοδεύεται από μία αύξηση του μεγέθους των περιοχών του εγκεφάλου που σχετίζονται με τη συγκεκριμένη κινητική δεξιότητα. Κάτι, όμως, που δεν έχει ακόμη αξιολογηθεί αρκετά είναι το πώς οι εσωτερικές πνευματικές εμπειρίες μπορούν να επιφέρουν αλλαγές στον εγκέφαλο. Έτσι, ενώ οι περισσότερες μελέτες έχουν να κάνουν με το πώς ο εγκέφαλος επηρεάζεται και διαμορφώνεται από τις επιδράσεις του εξωτερικού, αντικειμενικού κόσμου, οι νεοεμφανισθείσες έρευνες επικεντρώνονται στο πώς ο εσωτερικός ή υποκειμενικός κόσμος μας μπορεί, επίσης, να επιδράσει στη διαμόρφωση του εγκεφάλου. Η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο μία Εσωτερική πνευματική εμπειρία του ανθρώπου εκδηλώνεται με τη μορφή κάποιων αλλαγών στον ανθρώπινο εγκέφαλο, βρίσκεται ακόμη στα πρώτα στάδια. Οι έρευνες που ξεκίνησαν στο εργαστήριο του Δρ. Richard Nteivenson είχαν, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, ως εμπνευστή τον Δαλάι Λάμα.

Μία πρώτη ιδέα για το πώς ο Εσωτερικός μας κόσμος μπορεί να επηρεάσει τον υλικό μας εγκέφαλο, μπορούμε να πάρουμε από μία μελέτη που έγινε σε ανθρώπους που ασκούνται στο διαλογισμό. Η μελέτη εστιάζεται στις δομικές αλλαγές που παρατηρούνται στον εγκέφαλο του διαλογιζόμενου *(Lazar and others).* Στην έρευνα συμμετείχαν δύο ομάδες, ηλικιακά όμοιες, εκ των οποίων στην πρώτη υπήρχαν μόνο άνθρωποι που ασκούνταν στο διαλογισμό, ενώ στην άλλη άτομα που δε διαλογιζόταν. Με τη χρήση μαγνητικής τομογραφίας έγιναν μετρήσεις του πάχους του εγκεφαλικού φλοιού και παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές πάχους στους ανθρώπους που ασκούνταν στο διαλογισμό. Μεγάλο επιστημονικό ενδιαφέρον είχε επίσης η παρατήρηση ότι:

Η ατροφία του εγκεφάλου, η οποία θεωρείται φυσικό επακόλουθο του γήρατος, μειώνεται σε όσους διαλογίζονται!

Και ενώ, βεβαίως, η εξαγωγή τελικών συμπερασμάτων απ' αυτήν τη μελέτη πρέπει να γίνεται με πολύ προσεκτικά βήματα, δεν παύει, όμως, να αποτελεί ένα πρώτο βήμα που προκαλεί μάλιστα μεγάλο ενθουσιασμό για την κατανόηση του «πώς τα έσω μεταβάλουν τα έξω». Ακόμη πιο πρόσφατη είναι η έρευνα των Holzel το 2010, κατά την οποία αξιολογήθηκε η επίδραση του "Προγράμματος των οκτώ εβδομάδων διαλογισμού για Έλεγχο της Προσοχής για τη Μείωση του Άγχους» στην δομή του εγκεφαλικού φλοιού. Ένα βασικό στοιχείο αυτής της έρευνας, σε αντίθεση με τις προηγούμενες, είναι το ότι όσοι συμμετείχαν στο πρόγραμμα εξετάστηκαν πριν από την έναρξη και μετά το τέλος αυτού του προγράμματος των οκτώ εβδομάδων. Τα άτομα αυτά είχαν σημαντικές μεταβολές στον ιππόκαμπο και στην έλικα του προσαγωγέα του εγκεφάλου, περιοχές σημαντικές για το σχηματισμό της μνήμης και της παραγωγής συναισθημάτων.

Υιοθετώντας στη ζωή μας την πνευματικότητα και την άσκηση του διαλογισμού, μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο σκέψης μας αλλά και τα κυκλώματα του εγκεφάλου μας, με αποτέλεσμα κάποιες πολύ θετικές αλλαγές στην συμπεριφορά μας και τη ζωή μας γενικότερα.

Ο Antie Nuberg, ένας νευροακτινολόγος από το Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια, είναι πρωτοπόρος στην επιστημονική έρευνα που σχετίζεται με την απεικόνιση του εγκεφάλου ανθρώπων που έχουν πνευματικές εμπειρίες. Οι προσπάθειές του παρουσιάζονται στο βιβλίο με τίτλο «*Γιατί ο Θεός δεν θα χαθεί: Η Επιστήμη του εγκεφάλου και η Βιολογία της πίστης»*. Ο Nuberg και οι συνεργάτες του έχουν μελετήσει τους εγκεφάλους Βουδιστών μοναχών όταν διαλογίζονται, καθώς και Φραγκισκανών καλογριών όταν βρίσκονται σε κατάσταση διαλογισμού. Με τη χρήση Τομογραφίας Εκπομπής Ποζιτρονίων, μελετήθηκε η ροή του αίματος στον εγκέφαλο των ανθρώπων αυτών κατά τη διάρκεια των πνευματικών τους ασκήσεων. Κατά κανόνα, η ροή του αίματος σε μία περιοχή

του εγκεφάλου αυξάνεται, όταν η περιοχή αυτή ενεργοποιείται κατά την διάρκεια μίας συγκεκριμένης λειτουργίας, ενώ μειώνεται, όταν η ίδια αυτή περιοχή απενεργοποιείται. Οι μοναχοί και οι καλόγριες που συμμετείχαν σ' αυτά τα πειράματα έδιναν με κάποιο τρόπο σήμα στους επιστήμονες που τους παρακολουθούσαν, όταν αισθάνονταν ότι είχαν φθάσει σε μία κατάσταση «ενότητας με το σύμπαν». Τότε μία σημαντική παρατήρηση που έκαναν οι ερευνητές ήταν ότι η ροή του αίματος στον δεξιό βρεγματικό λοβό του εγκεφάλου μειώνεται κατά τη διάρκεια της πνευματικής εμπειρίας.

Σε περίπτωση εγκεφαλικών επεισοδίων, βλάβες αυτής της περιοχής του εγκεφάλου οδηγούν σε μία κατάσταση «ημιχωρικής άγνοιας», κατά την οποία ο ασθενής δεν έχει αίσθηση της αριστερής πλευράς του χώρου γύρω του. Προφανώς, κατά την άσκηση του διαλογισμού, η μειωμένη δραστηριότητα του δεξιού βρεγματικού *λοβού (και πιθανόν και του αριστερού βρεγματικού λοβού)* σχετίζεται με την απώλεια αίσθησης του φυσικού κόσμου, η οποία μεταφράζεται ως εμπειρία συγχώνευσης με το Θείο. Ο Nuberg πιστεύει ότι υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις της συμμετοχής του εγκεφάλου σ΄αυτές τις πνευματικές εμπειρίες και δείχνουν ότι υπάρχει σύνδεση του ανθρώπου με τον Θεό. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο ο Nuberg πιστεύει ότι «Ο Θεός δε θα χαθεί». Ο Θεός έχει εφοδιάσει εμάς τα ανθρώπινα όντα με εγκεφαλικά κυκλώματα τέτοια που να μας επιτρέπουν να Τον βιώνουμε.

Οι μυστικιστικές εμπειρίες των Καρμελιτών καλογραιών

Ο Boregard με τους συνεργάτες του μελέτησαν τα νευρικά κυκλώματα του εγκεφάλου που συμμετέχουν και λειτουργούν κατά την διάρκεια εμπειρίας της μυστικιστικής ένωσης που προκαλείται με την άσκηση του διαλογισμού από καλόγριες του τάγματος των Καρμελιτών. Οι επιστημονικές αυτές μελέτες ήταν μοναδικές, ως προς το ότι οι εν λόγω καλόγριες

προσπαθούσαν να βιώσουν, η τουλάχιστον να θυμηθούν και να ξαναζήσουν κάποια μυστικιστική εμπειρία, η οποία εμπεριέχει την αίσθηση της ένωσης με τον Δημιουργό. Στις έρευνες αυτές, μελέτες των απεικονίσεων της λειτουργίας του εγκεφάλου με χρήση λειτουργικής μαγνητικής τομογραφίας και μελέτης της ηλεκτροφυσιολογίας του εγκεφάλου μέσω ηλεκτροεγκεφαλογραφημάτων, συσχετίστηκαν με τα δεδομένα της ποιοτικής αξιολόγησης των υποκειμενικών εμπειριών των καλογριών. Αξιοσημείωτο είναι ότι κατά τη διάρκεια της πειραματικής διαδικασίας φάνηκε ότι ενεργοποιήθηκαν πολλές περιοχές του εγκεφάλου, όπως οι μετωπιαίοι λοβοί, οι βρεγματικοί λοβοί, τα βασικά γάγγλια και το στέλεχος του εγκεφάλου. Οι συγγραφείς κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι δεν υπάρχει μία συγκεκριμένη περιοχή του εγκεφάλου που να σχετίζεται αποκλειστικά και μόνο με τις πνευματικές εμπειρίες.

Ο ρόλος του εγκεφάλου σχετικά με τις πνευματικές εμπειρίες

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι η κορωνίδα της φυσικής δημιουργίας, το κέντρο ελέγχου του φυσικού σώματος. Η επικράτεια, όμως, του εγκεφάλου είναι στο φυσικό επίπεδο κι όχι σε κάποιο άλλο πάνω απ’ αυτό. Κατά μία πρώτη προσέγγιση, ο εγκέφαλος δέχεται αισθητηριακές εντυπώσεις από τον εξωτερικό κόσμο και παράγει τα ανάλογα κινητικά σήματα τα οποία προκαλούν τις κινήσεις των μυών του σώματος. Συνεπώς, όλες οι θρησκευτικές πνευματικές εμπειρίες που έχουν φυσική προέλευση, συμπεριλαμβανομένων και των οπτικών, ακουστικών, συναισθηματικών, καθώς και των δραστηριοτήτων που σχετίζονται με την εστίαση της προσοχής, απαιτούν την μεσολάβηση του φυσικού εγκεφάλου. Ομοίως, τα διάφορα ερεθίσματα που προκαλούνται στον εγκέφαλο από Εσωτερικές πνευματικές εμπειρίες διανέμονται με τα ίδια δίκτυα συνάψεων του εγκεφάλου, τα οποία σχετίζονται με τις τυπικές

αισθητηριακές, κινητικές, συναισθηματικές και συνειδησιακές μας δραστηριότητες. Οι υποκειμενικές, όμως, εμπειρίες ενός μύστη, οι οποίες βρίσκονται πέρα από το φυσικό κόσμο απαιτούν κατ' ανάγκη λειτουργικούς μηχανισμούς πέρα από τον υλικό εγκέφαλο. Οι μηχανισμοί αυτοί θα αναζητηθούν στο τέλος αυτού του κεφαλαίου.

Τα οφέλη του διαλογισμού στην υγεία

Στα επόμενα τρία κεφάλαια θα μελετήσουμε : 1) τον ρόλο του διαλογισμού ως συμπληρωματικού φάρμακου το οποίο υποβοηθά την ευεξία μας, καθώς μπορεί να συμπληρώνει τη Δυτική αλλοπαθητική ιατρική, όταν χρειάζεται, 2) το πρόγραμμα των 12 Βημάτων, το οποίο χρησιμοποιείται ως πνευματική παρέμβαση για την αποκατάσταση της υγείας εξαρτημένων ατόμων, και 3) πώς ο διαλογισμός μπορεί να μειώσει το άγχος στη ζωή μας.

Διαλογισμός:
Το απόλυτο συμπληρωματικό φάρμακο

Κατά την τελευταία δεκαετία, υπήρξε έντονο ενδιαφέρον του κοινού για τις εναλλακτικές ιατρικές μεθόδους γενικότερα, και το διαλογισμό ειδικότερα. Μία μελέτη που έγινε το 2002 από την ερευνητική ομάδα του Δρ. David Eisenberg τεκμηριώνει την άποψη ότι οι Αμερικανοί πολίτες υιοθετούν με συνεχώς αυξανόμενους ρυθμούς την συμπληρωματική και εναλλακτική ιατρική, συμπεριλαμβανομένης και της άσκησης του διαλογισμού.

Οι λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι υιοθετούν το διαλογισμό είναι πολλοί, όπως για παράδειγμα, για να μπορέσουν να ανακουφισθούν από το άγχος, να ελέγξουν την αδιάκοπη φλυαρία του νου, να ηρεμήσουν έναν ευμετάβλητο συναισθηματισμό, να απαλλαχθούν από τις στρεβλώσεις της καθημε-

ρινής ζωής ή να διευκολύνουν την αναζήτηση ενός ανώτερου νοήματος σ' αυτή τη ζωή και την ένωση με μία Ανώτερη Δύναμη. Μία συγκεκριμένη αναφορά της Εθνικής Στατιστικής Υπηρεσίας για την υγεία *(Barnes 2008)*, η οποία έγινε έπειτα από ανάθεση των Κέντρων για τον Έλεγχο των Ασθενειών, παρουσιάζει το 9,4% των Αμερικανών να έχουν συμπεριλάβει κατά τον ένα ή τον άλλο τρόπο, το διαλογισμό στην ζωή τους.

Ο διαλογισμός, με τη δύναμη που έχει να επιδρά στο φυσικό μας σώμα, στα συναισθήματα, στο νου και την ψυχή, μπορεί να θεωρηθεί ως το απόλυτο συμπληρωματικό φάρμακο. Αυτό δε σημαίνει ότι ο διαλογισμός μπορεί αναγκαστικά να θεραπεύσει όλες τις σοβαρές ασθένειες που προσβάλλουν τους ανθρώπους. Μπορεί, όμως, να επιφέρει σημαντική ανακούφιση, καθώς μεταβάλλει εντελώς την οπτική γωνία του ασθενούς σε σχέση με την ασθένειά του και μειώνει το άγχος το οποίο επιδεινώνει κάθε ανθρώπινο πρόβλημα και εμποδίζει την ανάρρωση. Ο διαλογισμός όταν γίνεται σωστά, είναι εξαιρετικά αποτελεσματικός σε περιπτώσεις βαθύτερων και πολυπλοκότερων προβλημάτων σε ανθρώπους με διαταραγμένο συναισθηματικό και νοητικό κόσμο.

Το ανώτερο κίνητρο για την υιοθέτηση του διαλογισμού στη ζωή μας είναι η αναζήτηση του Θείου Εσωτερικά, πράγμα που αποτελεί και το αποκορύφωμα αυτής της ζωής, σύμφωνα με τους Αγίους και τους Μύστες *(Rajinder Singh)*. Ο διαλογισμός, ως διαδικασία διείσδυσης στον Εσωτερικό μας κόσμο, όπου υποτίθεται ότι επικρατεί σιγή και σκότος, προκαλεί την αναπήδηση θείων ήχων και εικόνων. Με τον τρόπο αυτό μπορούμε να αντιμετωπίσουμε την πρώτη και κύρια πρόκληση και αιτία κάθε ασθένειας, σωματικής και ψυχικής, που είναι ο αποχωρισμός από τον Δημιουργό μας. Όλα τα προβλήματα που έχουν σχέση με τη φυσική ή πνευματική μας υγεία έχουν ως αιτία αυτό τον χωρισμό. Αυτό σημαίνει ότι από τη στιγμή του αποχωρισμού της ψυχής από τον Θεό, προ αμνημονεύτων χρόνων, οι συνέπειες των πράξεών μας ή αλλιώς οι καρμικές αντιδράσεις θεωρούνται ως η βαθύτερη αιτία των διάφορων προβλημάτων που όλοι μας αντιμετωπίζουμε σε φυσικό ή

συναισθηματικό επίπεδο.

Ο διαλογισμός μπορεί να χαρακτηρισθεί ως το απόλυτο συμπληρωματικό φάρμακο, εξαιτίας του εύρους των θετικών του επιδράσεων στα ανθρώπινα όντα. Τα οφέλη του διαλογισμού δεν είναι μόνο πνευματικά, αλλά είναι και ψυχολογικά και σωματικά. Οι πολλές και διαφορετικές θετικές αυτές επιδράσεις, περιγράφονται με πολύ εύγλωττο τρόπο από τον Δρ. Roger Walts στο βιβλίο του "Ουσιώδης Πνευματικότητα" (Essential Spirituality), όπου γράφει χαρακτηριστικά: «Ο τελικός στόχος κάθε πνευματικής άσκησης είναι η αφύπνιση, που σημαίνει να γνωρίσουμε τον αληθινό μας Εαυτό και τη σχέση που έχουμε με το Θείο. Όμως, οι πνευματικές ασκήσεις προσφέρουν με την εφαρμογή τους και πολυάριθμα άλλα δώρα: Η καρδιά αρχίζει να ανοίγει, ο θυμός και ο φόβος εξανεμίζονται, η απληστία και η ζηλοτυπία εξασθενούν, ενώ αντιθέτως αυξάνεται η χαρά και η ευτυχία, ανθίζει η Αγάπη και το ενδιαφέρον μας για τους άλλους. Η ανησυχία δίνει την θέση της στην ειρήνη του νου, η σοφία αρχίζει να αναπτύσσεται και η υγεία μας, τόσο η φυσική όσο και η νοητική, αρχίζει να βελτιώνεται».

Ένας άλλος λόγος για τον οποίο ο διαλογισμός μπορεί να θεωρηθεί ως το απόλυτο συμπληρωματικό φάρμακο είναι ο τρόπος ζωής τον οποίο αρχίζει να ακολουθεί όποιος διαλογίζεται. Ακριβώς όπως η ζωή ενός καλού αθλητή πρέπει να εναρμονίζεται με τους αθλητικούς του στόχους, έτσι και ο τρόπος ζωής ενός ανθρώπου που ασχολείται με το διαλογισμό πρέπει να συνάδει με τους πνευματικούς του στόχους. Οι αθλητές δεν περιορίζονται μόνο στο να αφιερώνουν κάποιες ώρες καθημερινά για προπόνηση. Πρέπει παράλληλα να διατρέφονται σωστά, να φροντίζουν τις σχέσεις τους με τους άλλους και να καθορίζουν με υπευθυνότητα τις προτεραιότητές των ενεργειών τους. Κατά παρόμοιο τρόπο, ο διαλογισμός δεν πρέπει να είναι μία αποκομμένη δραστηριότητα, που απλώς γίνεται για ορισμένες ώρες καθημερινά. Όταν συνδυασθεί με μία ηθική προσέγγιση ζωής, μπορεί να επηρεάζει και να καθορίζει τη ζωή μας σε μόνιμη βάση, 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες

την εβδομάδα. Οι ηθικές αξίες με τις οποίες πολλοί άνθρωποι αποφασίζουν να συνδυάσουν το διαλογισμό, περιλαμβάνουν την ταπεινοφροσύνη, την αποφυγή βίας, την ειλικρίνεια, την αγνότητα και την ανιδιοτελή προσφορά.

Οι αξίες αυτές, αντί να περιορίζουν τη ζωή μας, μπορούν, όπως λέγεται, να αποτελέσουν τα σωσίβια που θα μας σώσουν από βέβαιο πνιγμό στους τρικυμιώδεις ωκεανούς της εγκόσμιας ζωής μας. Στην περίπτωση αυτή, ένας άνθρωπος που διαλογίζεται επιλέγει να ζει με ένα τρόπο που είναι από κάθε άποψη περισσότερο υγιεινός και ωφέλιμος, τόσο σε σωματικό όσο και σε νοητικό επίπεδο.

Το "πρόγραμμα των 12 βημάτων"

Ενώ η πρόθεσή μας εδώ δεν είναι να συζητήσουμε σε βάθος το θέμα της εξάρτησης και του εθισμού, το "Πρόγραμμα των 12 βημάτων" αντιπροσωπεύει μία θεραπευτική παρέμβαση με μεγάλη δυναμική, η οποία μάλιστα αποδεικνύει τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στην υγεία και την πνευματικότητα. Ο αλκοολισμός, για παράδειγμα, είναι ένα επίμαχο θέμα και ένα πρόβλημα που επί αιώνες ταλανίζει την ανθρωπότητα. Τα τελευταία, όμως, χρόνια γίνεται εμφανέστερο ότι υπάρχει κάποια βιολογική βάση, τόσο στην περίπτωση του αλκοολισμού όσο και για άλλους εθισμούς σε ουσίες. Τα κυκλώματα του εγκεφάλου που σχετίζονται με κάποια εξάρτηση περιλαμβάνουν την ονομαζόμενη "Διαδρομή της ανταμοιβής" ή "Διαδρομή της ευχαρίστησης". Όπως φαίνεται, δηλαδή, κάποιες ιδιαιτέρως εθιστικές χημικές ουσίες, ενεργοποιούν αμέσως ή εμμέσως αυτή τη "Διαδρομή" και δημιουργούν μία έντονη υποκειμενική εμπειρία ευχαρίστησης ή ανταμοιβής, όμως στην πραγματικότητα, με τεράστιο κόστος για την υγεία του ατόμου.

Το "Πρόγραμμα των 12 βημάτων" αποτελεί μία πνευματική παρέμβαση, η οποία θεωρείται ως η πλέον αποτελεσματική αυτοθεραπευτική μέθοδος για την αντιμετώπιση εθισμών

και εξαρτήσεων. Οι κύριες και βασικές πνευματικές πλευρές αυτού του Προγράμματος συμπεριλαμβάνουν καταρχήν τη ***συνειδητοποίηση*** της ανάγκης βοήθειας του ατόμου από μία Ανώτερη Δύναμη *(ασχέτως του χαρακτήρα ή του είδους του εθισμού του),* και κατόπιν την ανάπτυξη της ***ταπεινοφροσύνης***, την αίσθηση ***μεταστροφής*** απέναντι στις αδυναμίες του ατόμου, την υιοθέτηση της ***προσευχής*** και του ***διαλογισμού*** στην καθημερινή του ζωή και ακόμη, κάτι που έρχεται ως φυσικό επακόλουθο της πνευματικής ανάπτυξης, την ***ανιδιοτελή*** προσφορά προς άλλα άτομα που αγωνίζονται για την καταπολέμηση της ίδιας νοσηρής κατάστασης.

Η κατάλληλη θεραπεία δεν είναι μία απλή αποτοξίνωση, αλλά ένας βαθύτερος μετασχηματισμός του ατόμου, ο οποίος βασίζεται σε μία πνευματική δράση. Κι ενώ ο εθισμός μπορεί να είναι μία ασθένεια με βιολογικά αίτια, όπως ο διαβήτης για παράδειγμα, η αντιμετώπισή του απαιτεί μία πνευματική αντιμετώπιση. Σε αναλογία με τον διαβήτη, η απαλλαγή από έναν εθισμό μπορεί να επιτευχθεί με μία πνευματική αντιμετώπιση. Γενικά, θα μπορούσε να υποστηριχθεί η άποψη ότι πολλά από τα προβλήματα στον τομέα της σωματικής μας υγείας έχουν μία πνευματική λύση.

Κι ενώ είμαστε πλέον εξοικειωμένοι με τις αποκαλούμενες «ψυχοσωματικές θεραπείες», ο εθισμός και η εξάρτηση απαιτούν κάτι που μπορεί να φθάσει ακόμη βαθύτερα και το οποίο μπορεί να χαρακτηρισθεί ως "Θεοσωματική παρέμβαση" (*Levin).* Υπενθυμίζεται ότι η δύναμη της ψυχής μπορεί να αποδυναμώσει τη δράση των κυκλωμάτων των εγκεφαλικών εκείνων νευρώνων, οι οποίοι αποτελούν τον αιτιολογικό παράγοντα για την ύπαρξη μιας εξάρτησης. Η προσφυγή σ' αυτή τη δύναμη της ψυχής μπορεί να συντελεσθεί στο έπακρο, μέσω του διαλογισμού. *(Rajinder Singh)*

Διαλογισμός και μείωση του άγχους

Η συλλογική εργασία των Jon Kabat-Zinn και Saki κατά

τα 30 προηγούμενα χρόνια, έχει κάνει γνωστό το διαλογισμό σε πολλούς Αμερικανούς, μη εξαιρουμένου και του ιατρικού κόσμου. Οι δύο αυτοί επιστήμονες προωθούν την ιδέα της καθημερινής άσκησης στο διαλογισμό, με εστίαση της προσοχής στην αναπνοή. Αυτό που είναι σημαντικό είναι ότι συγχρόνως προτείνουν έναν τρόπο ζωής με μία συνειδητή φιλοσοφία αλλά και προσπάθεια: “Να ζούμε στο παρόν”. Η προσέγγισή τους αυτή ονομάζεται “Mindfulness” που μπορεί ελεύθερα να μεταφραστεί ως “Επιμελής διαβίωση”.

Η Επιμελής διαβίωση, για την οποία μπορεί να χρησιμοποιηθούν και άλλοι όροι ή φράσεις, όπως το “Να είναι κάποιος στο παρόν” ή “Να ζει την παρούσα στιγμή” κλπ., είναι ένα απαραίτητο στοιχείο για όλες τις τεχνικές διαλογισμού που χρησιμοποιούνται σύμφωνα με τις σοφές παραδόσεις της ανθρωπότητας. Στην πραγματικότητα, δεν είναι δυνατόν να εστιάσουμε την προσοχή μας στον Θεό Εσωτερικά, εάν είμαστε προσηλωμένοι κάπου αλλού, εκτός από την παρούσα στιγμή. Δηλαδή δεν μπορεί να είμαστε στο παρελθόν ή στο μέλλον. Ένας αυτοέλεγχος της νοητικής δραστηριότητας από τον ίδιο τον διαλογιζόμενο, μπορεί να του δείξει αμέσως τα θέματα και τα σενάρια που τον οδηγούν μακριά από το παρόν. Οπλισμένος μ’ αυτήν τη συνειδητοποίηση, ο μαθητής μπορεί να προχωρήσει στις απαραίτητες ρυθμίσεις σε σχέση με τον τρόπο ζωής που ακολουθεί, προκειμένου να ελαχιστοποιήσει ή να απαλείψει τους παράγοντες που δημιουργούν αυτή την απόσπαση. Ενώ ο χρόνος του διαλογισμού είναι ένα χρονικό διάστημα αφιερωμένο αποκλειστικά και ολοκληρωτικά στην εστίαση της προσοχής μας Εσωτερικά, το να διατηρούμε την προσοχή μας εστιασμένη στο παρόν, καθ’ όλη τη διάρκεια της ημέρας, είναι επίσης κάτι πολύ σημαντικό.

Ο ρόλος, βέβαια, του νου στο μεγάλο σχέδιο αυτής της ζωής είναι, όπως αναφέρεται από τους μύστες, ακριβώς αυτό, να μας αποσπάει από το παρόν, από το “τώρα”, και να μας οδηγεί διαρκώς στο παρελθόν ή το μέλλον. Η αντίληψή μας σε σχέση με τον χρόνο είναι κατασκεύασμα του νου και τα νοητικά μας ταξίδια στο παρελθόν ή το μέλλον είναι εκείνα που

ενισχύουν τις στενοχώριες και τις ανησυχίες μας, το φόβο, τις ενοχές και τις ανασφάλειές μας. Όλα αυτά όμως είναι βασικά συστατικά του άγχους. Το άγχος φαίνεται να σχετίζεται πάντα με τα προβλήματα υγείας που μπορεί να αντιμετωπίζουμε, με την έννοια ότι είναι αυτό που τα προκαλεί ή που τα επιδεινώνει. Το άγχος, καθώς προκαλεί μία χρόνια έκκριση κάποιων συγκεκριμένων ορμονών, γνωστών με το όνομα "Ορμόνες του άγχους", δρουν σαν δηλητήρια στο καρδιοαγγειακό μας σύστημα και αποτελούν ένα μεγάλο κίνδυνο για την κατάσταση της υγείας μας. Μπορεί να λεχθεί, ακόμα, ότι «Το άγχος αποτελεί μία ατυχή σχέση νου και σώματος».

Μπορεί πράγματι να υποστηρίξει κάποιος την άποψη ότι το άγχος είναι μία κατάσταση την οποία μόνοι μας δημιουργούμε στον εαυτό μας. Εξετάζοντας κανείς το εάν το άγχος αποτελεί αιτία ή αποτέλεσμα, είναι προφανές ότι το άγχος είναι αποτέλεσμα της δικής μας ψυχολογικής αντίδρασης στα γεγονότα του εξωτερικού κόσμου. Τα γεγονότα αυτά, τα οποία μπορούν να χαρακτηρισθούν ως δοκιμασίες ή ως "ευκαιρίες", είναι στην πραγματικότητα ουδέτερες εμπειρίες. Αυτό σημαίνει ότι είμαστε εμείς, με τις Εσωτερικές μας αντιδράσεις, που καθορίζουμε το εάν ένα γεγονός μπορούμε να το εκλάβουμε ως στρεσσογόνο ή όχι. Πολλοί προτείνουν να μην αντιδρούμε στα περιστατικά της ζωής, ή τουλάχιστον να μην αντιδρούμε με μηχανικό, ανακλαστικό τρόπο. Το "Να μην αντιδράτε" είναι ένα πολύ απλό αλλά και πανίσχυρο απόφθεγμα, το οποίο μπορεί να μας βοηθήσει στον έλεγχο του άγχους προς όφελος της υγείας μας. Ο διαλογισμός μας βοηθά να αποσυνδέουμε αυτό το μηχανισμό της αυτόματης αντίδρασης, χαρίζοντάς μας μια ήρεμη και βαθιά κατανόηση για τις δοκιμασίες μας στη ζωή.

Επιστημονική προσέγγιση του διαλογισμού

Στις μέρες μας ο διαλογισμός έρχεται όλο και πιο κοντά στο μικροσκόπιο της επιστημονικής έρευνας. Η φράση

"Επιστήμη του Διαλογισμού" έχει εμφανισθεί στα εξώφυλλα πολύ γνωστών περιοδικών, όπως το «Time» και το «Scientific American Mind». Τι σημαίνει όμως "Επιστήμη του Διαλογισμού"; Ερωτήματα που αφορούν την πνευματικότητα μπορούν, ακριβώς όπως τα ιατρικά ή κάποια άλλα επιστημονικά ερωτήματα, να διερευνηθούν με στέρεες, συστηματικές τεχνικές και πάντα με τη χρήση της καθιερωμένης ανά τους αιώνες επιστημονικής μεθοδολογίας. Ανεξαρτήτως του εάν κάποιος χρησιμοποιεί την επιστημονική μεθοδολογία για τη διερεύνηση του αντικειμενικού εξωτερικού κόσμου ή των υποκειμενικών Εσωτερικών βασιλείων της Δημιουργίας, η τεχνική δεν παύει να έχει την ίδια εγκυρότητα και αξία.

Η χρήση της επιστημονικής μεθοδολογίας ως γραμμής αναφοράς στην εξερεύνηση των πνευματικών κόσμων, έχει αναπτυχθεί και προωθηθεί από τους μεγάλους πνευματικούς επιστήμονες της σύγχρονης εποχής. Τα βασικά πνευματικά ερωτήματα τα οποία γεννιούνται στο νου του ανθρώπου που στοχάζεται τη ζωή και το πεπρωμένο του είναι: «Ποιοι είμαστε;» «Γιατί είμαστε εδώ;» «Πού πηγαίνουμε φεύγοντας απ' αυτόν εδώ τον κόσμο;» και ακόμη, «Ποια είναι η σχέση μας με τον Δημιουργό;»

Οι ερευνητές της πνευματικότητας θεωρούσαν ανέκαθεν ότι τα ερωτήματα αυτά βρίσκουν τις απαντήσεις τους μέσω της προσωπικής, πνευματικής έρευνας. Αντιθέτως, όμως, με τον τρόπο έρευνας που ακολουθείται για αντικειμενικά θέματα, τα πνευματικά ερωτήματα απαιτούν προσωπικά πειράματα, πειράματα που πρέπει να κάνουμε μόνοι μας, μέσα στον εαυτό μας.

Τα βήματα που περιγράφονται παρακάτω είναι απαραίτητα για την επιστημονική προσέγγιση του διαλογισμού, στα πλαίσια μίας πειραματικής θεώρησης, η οποία, σε σχέση με την εξερεύνηση της πνευματικής μας φύσης, μπορεί να περιγραφεί με τον ακόλουθο τρόπο:

1) Ξεκινώντας κάποιος σ' ένα νέο χώρο επιστημονικής μελέτης, χρειάζεται την καθοδήγηση ενός πεπειραμένου ειδικού στο συγκεκριμένο αντικείμενο. Ακριβώς όπως σε ένα ανώ-

τερο εκπαιδευτικό ίδρυμα ή μία ιατρική σχολή, οι φοιτητές χρειάζονται έναν ειδικό σύμβουλο στον τομέα της έρευνας, το ίδιο και στο χώρο της πνευματικότητας είναι απαραίτητη η καθοδήγηση από έναν πνευματικό σύμβουλο. Μία σωστή ερευνητική προσπάθεια, για να έχει αποτελέσματα, απαιτεί την ύπαρξη ενός έμπειρου καθοδηγητή. Για την πνευματική μας έρευνα, επίσης, ο καθοδηγητής τον οποίο θα δεχθούμε ως κατάλληλο σύμβουλο, θα πρέπει να έχει πραγματοποιήσει ο ίδιος με επιτυχία το πνευματικό ταξίδι. Αυτή είναι μια καθοριστική προϋπόθεση. Όλοι μας χρειαζόμαστε συμβούλους, καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Χρειαζόμαστε καταρχήν τη βοήθεια και την καθοδήγηση κάποιου, για να μάθουμε να μιλάμε, στη συνέχεια, να περάσουμε από την εφηβεία, για να μάθουμε να οδηγούμε αυτοκίνητο ή για να προετοιμαστούμε για κάποιο επάγγελμα. Η πνευματικότητα, η οποία μπορεί να χαρακτηρισθεί ως η σημαντικότερη και η πλέον ενδιαφέρουσα από όλες τις ανθρώπινες προσπάθειες, προϋποθέτει επίσης τη βοήθεια και καθοδήγηση ενός κατάλληλου συμβούλου.

2) Η επιστημονική έρευνα ξεκινά από κάποια ερωτήματα. Στη συνέχεια, τα ερωτήματα αυτά συγκεκριμενοποιούνται για να σχηματισθεί μία υπόθεση για μια πιθανότητα, η οποία πρέπει να ελεγχθεί με πειράματα. *(Ερωτήματα τα οποία παραμένουν αναπάντητα και τα οποία δεν ελέγχονται πειραματικά, παραμένουν εκτός του πεδίου της επιστημονικής έρευνας)*. Η προσέγγιση της πνευματικής αυτής έρευνας δεν είναι αποτέλεσμα καταναγκασμού, αντιθέτως προωθείται από τα δικά μας αρχικά ερωτήματα. Μία αρχική υπόθεση και ένα ερώτημα, για παράδειγμα, μπορεί να είναι το αν κάποιος μπορεί πράγματι να δει Εσωτερικό Φως και να έχει Εσωτερικές εμπειρίες. Ακόμα, ο πνευματικός μας σύμβουλος είναι εκείνος που θα μάς βοηθήσει να καθορίσουμε το πρόγραμμα της πνευματικής μας εργασίας.

3) Οι τεχνικές συλλογής δεδομένων, τα οποία θα μας επιτρέψουν να επικυρώσουμε ή να απορρίψουμε την αρχική μας υπόθεση, διδάσκονται από τον πνευματικό μας σύμβουλο, του οποίου η καθοδήγηση αφορά τουλάχιστον πέντε τομείς.

α) Μας διδάσκει τις κατάλληλες τεχνικές για να απαντήσουμε στα ερωτήματά μας και να επιτύχουμε το στόχο μας.

β) Μας εξασφαλίζει το συντομότερο δρόμο, για να μπορέσουμε να προχωρήσουμε με την επιστημονική αυτή τεχνική μας.

γ) Μας εφοδιάζει με επικουρικά μέσα και μεθόδους για την καλύτερη εστίασή μας στην πνευματικότητα. Εδώ περιλαμβάνεται η ανάγνωση κατάλληλων βιβλίων, η παρακολούθηση βίντεο με πνευματικές ομιλίες, η παρακολούθηση πνευματικών συναντήσεων ή «σάτσανγκ», όπως ονομάζονται και η καθημερινή συμπλήρωση του ημερολογίου αυτοελέγχου. Όλα αυτά συμβάλλουν στην αποτελεσματικότητα της επιστημονικής μας έρευνας.

δ) Μας προειδοποιεί σε σχέση με πιθανές παγίδες που υπάρχουν κατά τη διάρκεια του ταξιδιού μας.

ε) Μας βοηθάει να παρακολουθούμε και να βλέπουμε την πρόοδό μας.

4) Προκειμένου να διεξαχθεί ένα πείραμα με τον κατάλληλο επιστημονικό τρόπο, απαιτείται κάποιο εργαστήριο. Στην περίπτωση της πνευματικής έρευνας, το εργαστήριό μας είναι το ίδιο το ανθρώπινο σώμα μας *(Rajinder Singh)*. Όμως, κατά κανόνα, τα εργαστήρια στα σύγχρονα ερευνητικά κέντρα είναι κλειδωμένα. Το ανθρώπινο εργαστήριο έχει παρομοίως μία κλειδωμένη είσοδο, η οποία μπορεί να ξεκλειδωθεί μόνο από τον πνευματικό ειδήμονα. Το ξεκλείδωμα αυτό γίνεται κατά την ώρα της μύησης, οπότε μάς δίνεται και η τεχνική του διαλογισμού στο Εσωτερικό Φως και Ήχο.

5) Για να συλλέξουμε τα απαραίτητα στοιχεία βάσει των οποίων θα δεχθούμε ή θα απορρίψουμε την πνευματική μας υπόθεση, πρέπει να κάνουμε χρήση των λεπτών οργάνων του πνευματικού εργαστηρίου μας. Στις σύγχρονες ιατρικές ερευνητικές εγκαταστάσεις, ένας νέος φοιτητής δεν αρχίζει να χρησιμοποιεί τα όργανα την πρώτη μέρα που επισκέπτεται τα εργαστήρια. Παρομοίως, ο νεοφώτιστος αναζητητής μπορεί να δεχθεί σταδιακή καθοδήγηση από έναν πνευματικό σύμ-

βουλο, ο οποίος τον διδάσκει την σωστή χρήση των οργάνων του εργαστηρίου του, τα οποία είναι ο "Εσωτερικός οφθαλμός" και τα "Εσωτερικά ώτα". Επιπροσθέτως, ο σύμβουλός μας σκιαγραφεί τον ανάλογο τρόπο ζωής που πρέπει να υιοθετήσουμε, για την ενίσχυση και προώθηση της Εσωτερικής μας εξερεύνησης. Καμία επιστημονική πρόοδος δεν είναι εφικτή χωρίς σκληρή εργασία, χωρίς υπομονή και επιμονή, πράγματα τα οποία βοηθούν να τελειοποιηθεί το πείραμα. Τα στοιχεία αυτά είναι επίσης, απαραίτητα για να προοδεύσουμε πνευματικά. Κατά τη διεξαγωγή ενός επιστημονικού πειράματος, πρέπει να είμαστε πλήρως εστιασμένοι σ' αυτό και να το εκτελούμε με απόλυτη ακρίβεια. Κατά παρόμοιο τρόπο, ο πνευματικός μας σύμβουλος μάς παροτρύνει να προσεγγίζουμε το πνευματικό αυτό πείραμα με ακριβή τρόπο, με αποφασιστικότητα και αφοσίωση.

6) Μετά τη διεξαγωγή κάποιου πειράματος σε ένα ιατρικό εργαστήριο, οι ερευνητές συγκεντρώνουν τις παρατηρήσεις και τα στοιχεία τους σε κάποιο υπολογιστή ή τα δημοσιεύουν σε κάποιο περιοδικό. Κατά παρόμοιο τρόπο τα αποτελέσματα που έχει κάποιος από το πνευματικό πείραμα, καταγράφονται, επίσης. Η καταγραφή των αποτελεσμάτων της πνευματικής μας προσπάθειας γίνεται σε ένα "Ημερολόγιο καθημερινής αυτοενδοσκόπησης", για να μπορεί ο μαθητής να βλέπει την πρόοδό του. Η σύνθεση αυτού του πνευματικού ημερολογίου δόθηκε από τον πνευματικό Διδάσκαλο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ και η χρήση του συνιστάται και από τον σημερινό Διδάσκαλο Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ, που είναι ο σημερινός βοηθός μας στην επιστημονική εξερεύνηση των πνευματικών βασιλείων. Ο μαθητής ή η μαθήτρια μπορεί με τη βοήθεια του ημερολογίου να εντοπίζει τις ροπές του νου του και να ελέγχει τις σκέψεις, τις λέξεις και τις πράξεις του, γεγονός που μας βοηθά να είμαστε περισσότερο συνειδητοί σε σχέση με τα εμπόδια που υπάρχουν και τα οποία θα πρέπει να παραμερισθούν για την επιτυχή έκβαση του πνευματικού μας πειράματος.

7) Ακόμη και κάτω από τις ιδανικότερες συνθήκες ιατρικής έρευνας, τα πειράματα που γίνονται επαναλαμβάνονται

καθημερινά, μέχρις ότου τελειοποιηθούν οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται. Η επιστημονική διαδικασία είναι μία διαδικασία η οποία επαναλαμβάνεται πολλές φορές. Σε σχέση με το πνευματικό μας πείραμα, πρέπει, επίσης, να υπάρχει επανάληψη. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να διαλογιζόμαστε σε καθημερινή βάση.

8) Κατά κανόνα, σ' ένα ιατρικό, ερευνητικό εργαστήριο, ο σύμβουλος επιθεωρεί κατά διαστήματα την πρόοδο των πειραμάτων. Ο καθορισμός των τεχνικών λεπτομερειών που χρησιμοποιούμε στις πνευματικές μας ασκήσεις, με τη βοήθεια του πνευματικού μας συμβούλου, είναι επίσης απαραίτητη για την πνευματική μας πρόοδο. Στην περίπτωση αυτή, καθοδήγησή μας δίνεται μέσω προσωπικών συνεντεύξεων με τον πνευματικό μας σύμβουλο ή ακόμα, και μέσω αλληλογραφίας. Σε κάθε περίπτωση, οι συμβουλές που δεχόμαστε μπορούν να επιταχύνουν την πρόοδό μας.

9) Το τελευταίο βήμα μίας ερευνητικής επιστημονικής διαδικασίας είναι η κοινοποίηση των αποτελεσμάτων. Στον χώρο της ιατρικής αυτό γίνεται με παρουσιάσεις σε επιστημονικά συνέδρια ή με δημοσιεύσεις σε έγκυρα, επιστημονικά περιοδικά. Στο χώρο της πνευματικότητας, τα αποτελέσματα των πειραμάτων που εκτελούνται αποκαλύπτονται στα ίδια τα άτομα, τα οποία πλέον αποκτούν μία ενδυναμωμένη ψυχή, μία ψυχή γεμάτη θάρρος, η οποία χαρακτηρίζεται από μακαριότητα, ενότητα, αφοβία, αίσθηση αθανασίας, σοφία και απεριόριστη Αγάπη. *(Rajinder Singh)*

Ένα επιστημονικό μοντέλο διαλογισμού είναι αυτό που μπορεί να χαρίσει στον αναζητητή επαναλαμβανόμενες Εσωτερικές πνευματικές εμπειρίες. Τα βήματα που συμπεριλαμβάνονται στο διαλογισμό δίνουν στο νεοφώτιστο πνευματικό επιστήμονα τη δυνατότητα να αρχίσει να απολαμβάνει πολλά φυσικά και ψυχολογικά οφέλη και δυνατότητες, που υπερβαίνουν κατά πολύ το φυσικό αυτό επίπεδο.

Εμπειρίες άσχετες με τον εγκέφαλο του φυσικού μας σώματος (περιβεβλημένοι με τις διαστημικές στολές μας)

Η παρομοίωση που ακολουθεί είναι μία απλοϊκή και οπωσδήποτε ελλιπής προσπάθεια περιγραφής και υπογράμμισης των διάφορων στρωμάτων που καλύπτουν την ανθρώπινη ύπαρξη *(την ψυχή του ανθρώπου)*.

Η ιστορία μας αρχίζει με ένα άτομο-κοσμοναύτη που αφήνει πίσω του την πατρίδα του, όπου ζούσε ανεμπόδιστος και ελεύθερος, για να επισκεφθεί κάποιον άλλο, μακρινό πλανήτη. Οι συνθήκες στον πλανήτη αυτό είναι τέτοιες που ο επισκέπτης χρειάζεται μία ειδική διαστημική στολή, για να μπορεί να διαβιώνει, να επικοινωνεί και να επιβιώνει στο νέο του περιβάλλον. Έπειτα από κάποιο χρονικό διάστημα, ο κοσμοναύτης αφήνει τον πρώτο πλανήτη, για κάποιον άλλο προορισμό σε ένα άλλο πλανήτη. Η μετάβασή του εκεί απαιτεί μία πρόσθετη διαφορετική διαστημική στολή για το νέο περιβάλλον στο οποίο θα βρεθεί. Μία στολή η οποία καλύπτει την πρώτη και θα συνεργάζεται μαζί της καθώς εξακολουθεί να είναι απαραίτητη στον κοσμοναύτη. Λίγο αργότερα, ο κοσμοναύτης φεύγει κι από εκεί, για να επισκεφθεί έναν τρίτο πλανήτη, στον οποίο, επίσης, είναι απαραίτητη εκτός των δύο προηγούμενων η χρήση και μίας τρίτης διαστημικής στολής. Ο κοσμοναύτης αυτός καλύπτεται τώρα από τρεις διαφορετικές στολές, τις οποίες φορά συγχρόνως γιατί όλες τού είναι απαραίτητες για να υπάρξει σ' αυτόν τον τελικό προορισμό. Αφού περάσουν κάποια χρόνια, η εξωτερική στολή έχει φθαρεί και ο κοσμοναύτης είναι υποχρεωμένος να επιστρέψει στον δεύτερο πλανήτη, έχοντας τώρα επάνω του μόνο δύο στολές. Και μ' αυτό τον τρόπο συνεχίζεται η εξιστόρηση...

Ένα ανθρώπινο ον είναι κάτι περισσότερο από το υλικό του σώμα. Σύμφωνα με τους πνευματικούς Διδασκάλους και τους Αγίους, όλοι εμείς είμαστε όπως ο κοσμοναύτης της προηγούμενης ιστορίας. Η ψυχή μας άφησε την αληθινή της πατρίδα κάποια στιγμή στο απώτερο παρελθόν, μία περιοχή αγνού

πνεύματος και συνειδητότητας, για να ταξιδέψει στον πρώτο της προορισμό, το Υπεραιτιατό επίπεδο. Εκεί, η ψυχή χρειάζεται μόνο ένα λεπτό κάλυμμα. Στον επόμενο σταθμό της, στο Αιτιατό επίπεδο, απαιτείται μία άλλη κατάλληλη στολή που είναι το Αιτιατό σώμα. Στη συνέχεια, η ψυχή προχωρά για τον επόμενο προορισμό, το Αστρικό επίπεδο, όπου απαιτείται μία άλλη στολή, το Αστρικό σώμα, για να μπορεί να λειτουργεί στο νέο αυτό περιβάλλον της. Στο σημείο αυτό, η ψυχή περιβάλλεται από τρία καλύμματα ή σώματα, το Υπεραιτιατό, το Αιτιατό και το Αστρικό. Για τον τελευταίο της προορισμό, το Υλικό δηλαδή επίπεδο, το οποίο βρίσκεται πολύ μακριά από την πατρίδα της, απαιτείται μία ακόμη ειδική στολή, το φυσικό μας σώμα. Τώρα, ο ταξιδιώτης αυτός είναι περιβεβλημένος από τέσσερις στολές, οι οποίες λειτουργούν συγχρόνως και αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, Όταν η τελευταία στολή παύει να λειτουργεί και πρέπει να απορριφθεί *(κατά την ώρα του φυσικού μας θανάτου),* ο ταξιδιώτης επιστρέφει στο Αστρικό επίπεδο, φορώντας το Υπεραιτιατό του κάλυμμα, καθώς και το Αιτιατό και το Αστρικό του σώμα ή κάλυμμα, αλλά πλέον χωρίς τις φυσικές αισθήσεις. Από το σημείο αυτό, συνεχίζει το Εσωτερικό του ταξίδι.

Με τις τεχνικές που υιοθετούνται από τους Διδασκάλους του Σαντ Ματ, κατά τη διάρκεια του διαλογισμού, η προσοχή *(σούρατ)* συντονίζεται από το ένα σώμα στο επόμενο, αρχικά από το Υλικό στο Αστρικό σώμα. Συνήθως, καθώς είμαστε μέσα στο φυσικό σώμα, η προσοχή μας είναι διασκορπισμένη στο σώμα αυτό και στο φυσικό κόσμο, όπως υπαγορεύεται από τον νου, πάντα με τη συμμετοχή των αισθήσεων. Κατά την διαδικασία του διαλογισμού, οι αισθήσεις απενεργοποιούνται, καθώς αποσύρουμε την προσοχή μας από τον εξωτερικό κόσμο. Στη συνέχεια, εστιάζουμε την προσοχή μας στον Τρίτο Οφθαλμό, όπως αναφέρθηκε και πιο πάνω, και αρχίζουμε να αποσυρόμαστε από το φυσικό επίπεδο και να έχουμε Εσωτερικές εμπειρίες. Αρχίζουμε να βλέπουμε φώτα και να ακούμε ήχους των επιπέδων του Υπερπέραν.

Ο Διδάσκαλος Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ κάνει μία επιτυχη-

μένη παρομοίωση. Λέει ότι ο εγκέφαλός μας είναι σαν ένας αποκωδικοποιητής τηλεόρασης. Μπορεί δηλαδή να συντονισθεί σε πολλά διαφορετικά τηλεοπτικά κανάλια κι εμείς μπορούμε να τον ρυθμίζουμε αναλόγως, για να παρακολουθούμε το κανάλι του υλικού κόσμου, του φυσικού μας σώματος και των συναισθημάτων μας ή το κανάλι του νου μας. Οι περισσότεροι από εμάς ξοδεύουμε ολόκληρη τη ζωή μας, παρακολουθώντας ένα απ' αυτά τα τέσσερα κανάλια, με τον νου μάλλον να υπερισχύει και να απασχολεί την προσοχή μας περισσότερο. Λίγοι από εμάς μπορεί να έχουν την καλή τύχη να εξερευνούν ένα άλλο κανάλι το οποίο είναι στη διάθεσή μας και το οποίο μεταφορικά ονομάζουμε "Κανάλι του Θεού". Ο συντονισμός μας στο κανάλι αυτό του Θεού μπορεί να αρχίσει με την εστίαση της προσοχής μας στον Τρίτο οφθαλμό *(ή έκτο τσάκρα),* ανάμεσα και πίσω από τα δύο φρύδια. Το κανάλι αυτό είναι τόσο ανεπαίσθητο, στην αρχή τουλάχιστον, που η λήψη του απαιτεί λεπτό συντονισμό της προσοχής μας, μέσω ενός ηθικού τρόπου διαβίωσης και άσκησης στο διαλογισμό. Εστιάζοντας με Αγάπη την προσοχή μας στον Τρίτο οφθαλμό, μπορούμε να αρχίσουμε να βιώνουμε την ύπαρξη των Εσωτερικών επιπέδων.

"Υπερ-εγκεφαλικοί" μηχανισμοί πνευματικών εμπειριών

Για κάποιους, το συμπέρασμα ότι «οι θρησκευτικές εμπειρίες έχουν ως βάση τον εγκέφαλο», όπως αναφέρεται σε προηγούμενες παραγράφους αυτού του βιβλίου, είναι προφανές *(Saver and Rabin),* για κάποιους άλλους όμως, υπάρχουν εμπειρίες που δεν εξηγούνται πλήρως με αναγωγή στα κυκλώματα, τις συνάψεις και τους μηχανισμούς του υλικού μας εγκεφάλου. Μία τέτοια εμπειρία είναι και η αποκαλούμενη παραθανάτια εμπειρία κατά την οποία το άτομο, πλησιάζοντας πολύ τον θάνατο, μεταφέρεται σε ένα άλλο επίπεδο *(Raymond Moody-Rajinder Singh)*. Στο επίπεδο αυτό, το άτομο βιώνει

την ύπαρξη λαμπρών φώτων, ήχων και εικόνων, πέραν των γνωστών στο Υλικό μας επίπεδο. Για κάποιο λόγο, άτομα που έχουν βιώσει παραθανάτια εμπειρία επιστρέφουν στο Υλικό αυτό επίπεδο, για να ολοκληρώσουν προφανώς τις εγκόσμιες υποχρεώσεις τους και να αφηγηθούν παράλληλα τις Εσωτερικές τους εμπειρίες. Και ενώ τέτοιου είδους περιστατικά φαίνεται να είναι εκτός του συνηθισμένου, για τους Αγίους και τους Μύστες αποτελούσαν ανέκαθεν κοινό τόπο.

Ο ανώτατος στόχος του ανθρώπου είναι η ολοκλήρωσή του συνολικά, δηλαδή ως προς το σώμα, τα συναισθήματα, το νου και την ψυχή. Πολλές από τις καθημερινές μας εμπειρίες έχουν ως βάση το φυσικό κόσμο και ως τέτοιες απαιτούν χρήση του νου και των αισθήσεων. Όμως, εκείνοι που συνδέονται με τον Εσωτερικό τους εαυτό μέσω του διαλογισμού, έχουν τη δυνατότητα να υπερβαίνουν το Υλικό επίπεδο και να βιώνουν κόσμους του Υπερπέραν.

Όσοι καταφέρνουν κατά το διαλογισμό να συνδυάζουν την εστίαση της προσοχής τους Εσωτερικά, με μία έντονη πνευματική λαχτάρα, ενεργοποιούν μηχανισμούς εκτός του εγκεφάλου, εκτός των δυνατοτήτων του υλικού εγκεφάλου, μέσω των οποίων μεταφέρονται σε Εσωτερικές περιοχές φωτός και Αγάπης, για να ξεκινήσουν το ταξίδι τους στα καθαρώς Πνευματικά Επίπεδα. Ωθούμενοι από μία μορφή Αγάπης, η οποία «αρχίζει από τη σάρκα και καταλήγει στο πνεύμα» *(Darshan Singh),* και με την αδιάκοπη προσπάθεια του πνευματικού Ειδήμονα, η προσοχή της ψυχής μας απεμπλέκεται από τον απατηλό φυσικό κόσμο και μέσω μηχανισμών οι οποίοι υπερβαίνουν κατά πολύ τα νευρικά κυκλώματα του εγκεφάλου, αποκτά πρόσβαση στα εσώτερα βάθη της Θείας Δημιουργίας.

*Ο **Δρ. Louis A. Ritz** είναι καθηγητής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Φλόριντα. Ανάμεσα στα ερευνητικά του ενδιαφέροντα ήταν και η εξερεύνηση νέων τεχνικών για την ανακούφιση των καταστροφικών συνεπειών του τραυματισμού της σπονδυλικής στήλης. Κατά τα τελευταία χρόνια, ο Δρ. Ritz*

έχει αφοσιωθεί στην εκπαίδευση φοιτητών της ιατρικής και είναι διευθυντής σπουδών της Ιατρικής Νευροεπιστήμης. Είναι, επίσης, διευθυντής του "Διαπανεπιστημιακού Κέντρου Πνευματικότητας και Υγείας" του ίδιου πανεπιστημίου στο οποίο λειτουργούν ιατρικά εργαστήρια, ακαδημαϊκά προγράμματα και επιτελούνται διαπανεπιστημιακές έρευνες, σχετικά με την επίδραση της Πνευματικότητας στην ανθρώπινη υγεία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13

ΤΡΟΠΟΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Ricki Linksman M. MD

Συγκεκριμένες ιατρικές έρευνες καταδεικνύουν την σχέση που υπάρχει ανάμεσα στο άγχος και ορισμένα σωματικά και νοητικά νοσήματα, ενώ συγχρόνως προτείνουν μεθόδους για την επίλυση αυτού του προβλήματος. Μπορεί να μην είναι δυνατόν να εξαλείψουμε κάθε δυσκολία της ζωής, υπάρχουν όμως κάποιοι αγχωτικοί παράγοντες τους οποίους μπορούμε να μειώνουμε, ακόμη και να προλαμβάνουμε. Μία σημαντική αιτία άγχους, η οποία προκαλεί μία σειρά παθήσεων σε πολλούς ανθρώπους, είναι η διαδικασία της μάθησης στο σχολείο ή στο χώρο της εργασίας. Πολλοί μαθητές ή σπουδαστές κάθε ηλικίας, βρίσκονται μονίμως υπό πίεση. Για παράδειγμα, οι μεταπτυχιακές σπουδές, οι σπουδές που σχετίζονται με κάποιο συγκεκριμένο επάγγελμα ή κύκλοι μαθημάτων μετεκπαίδευσης, προκαλούν συχνά άγχος στους σπουδαστές. Η κατάσταση αυτή δεν περιορίζεται μόνο σε εφήβους, οι οποίοι ετοιμάζονται να ξεκινήσουν τη ζωή τους αλλά και σε μεγάλες ηλικίες, καθώς οι συνεχείς διακυμάνσεις της οικονομίας σήμερα, έχουν ως αποτέλεσμα να χάνει τη δουλειά του πολύς κόσμος σε προχωρημένη ηλικία, οπότε υποχρεώνεται να μάθει να κάνει κάποια νέα εργασία. Επιπλέον, υπάρχουν πολλοί

αθλητές, καλλιτέχνες, μουσικοί και άνθρωποι που εργάζονται στο χώρο της ψυχαγωγίας, οι οποίοι βιώνουν καταστάσεις έντονου άγχους, καθώς πασχίζουν να τελειοποιήσουν τις δεξιότητές τους ή να ανταγωνισθούν κάποιους άλλους συνήθως νεότερούς τους ανθρώπους. Ανεξαρτήτως όμως ηλικίας ή μαθησιακού τομέα, πρέπει να δούμε αν υπάρχει δυνατότητα αποφυγής του άγχους και των βλαβερών συνεπειών του στο σώμα και το νου μας. Στην αρχή, θα εξετάσουμε τις κύριες αιτίες του άγχους που συνοδεύουν τη μάθηση. Στη συνέχεια, θα διερευνήσουμε μεθόδους που μπορούν να μειώσουν και να εμποδίσουν το άγχος και τις παθήσεις που προκαλούνται από το άγχος σε μαθητές και σπουδαστές, πράγμα που θα τους βοηθήσει να επιτύχουν βέλτιστες επιδόσεις.

Αιτίες άγχους σε μαθητές κάθε ηλικίας

Ανεξάρτητα από το εάν ο τομέας μελέτης κάποιου είναι ακαδημαϊκού ή επαγγελματικού χαρακτήρα, ανεξάρτητα από το εάν πρόκειται για τη μετεκπαίδευση σε μία νέα ειδικότητα ή τη συμμετοχή σε κάποιο διαγωνισμό ή σε αθλητικούς αγώνες, το άγχος είναι πάντα παρόν.

Η μάθηση αυτή καθαυτή δε δημιουργεί άγχος στον άνθρωπο, καθώς ο εγκέφαλος είναι κατασκευασμένος με τέτοιο τρόπο, ώστε να αρχίζουμε να μαθαίνουμε από την πρώτη στιγμή της γέννησής μας. Αν παρατηρήσετε ένα βρέφος ή ένα νήπιο, θα διαπιστώσετε ότι ενώ ο εγκέφαλός του απορροφά πάρα πολλές πληροφορίες και μαθαίνει να κάνει τόσα πράγματα, αυτό παραμένει χαρούμενο και ευτυχισμένο, συνεχίζοντας τα παιχνίδια του. Για το βρέφος και το νήπιο, η μάθηση αποτελεί ένα φυσιολογικό μέρος της ανάπτυξής του, καθώς απορροφά έναν τεράστιο όγκο εμπειριών. Μαθαίνει, για παράδειγμα, να μιλάει μία γλώσσα, να περπατά και να αναπτύσσει όλες τις δεξιότητες και τους κανόνες συμπεριφοράς που του υποδεικνύονται από το περιβάλλον του.

Η έμφυτη περιέργεια και επιθυμία κάθε παιδιού να εξε-

ρευνήσει τον κόσμο γύρω του και να μάθει το κάθετι, εκδηλώνεται περισσότερο με τη μορφή παιχνιδιού και διασκέδασης. Οπότε, αν η μάθηση είναι μία φυσική διαδικασία, την οποία τα μικρά παιδιά μπορούν να απολαμβάνουν, τότε πώς εμφανίζεται αργότερα μαθησιακό άγχος στους ανθρώπους; Το άγχος προκαλείται από πολλούς παράγοντες και καταστάσεις που συνοδεύουν τη μάθηση, όπως είναι: ο ανταγωνισμός που υπάρχει, καθώς ο μαθητής θα πρέπει να διατηρεί ένα υψηλό επίπεδο απόδοσης που διαρκώς ελέγχεται με τεστ αξιολόγησης, με σκοπό να βρίσκεται πάντα συγχρονισμένος με τους ταχείς ρυθμούς, με τους οποίους του δίνονται οι διάφορες νέες πληροφορίες. Ακόμα, με το να μην έχει πάντα στη διάθεσή του τα απαραίτητα μαθησιακά εργαλεία καθώς και όλες τις απαραίτητες πληροφορίες ή τη βοήθεια που χρειάζεται για την ολοκλήρωση κάποιας εργασίας. Ακόμα, του δημιουργείται άγχος επειδή θα πρέπει να εργάζεται περισσότερο από ό,τι αντέχει και θα πρέπει να προσαρμόζεται στη μεγάλη ταχύτητα με την οποία αλλάζουν οι πληροφορίες, η μεθοδολογία και η τεχνολογία.

Για παράδειγμα, ο ανταγωνισμός που υπάρχει για μία θέση σε κάποια καλά σχολεία ή πανεπιστήμια μπορεί να προκαλέσει σ' έναν υποψήφιο μεγάλη ανησυχία, φόβο και σπάνια ακόμα και κρίση πανικού. Το να πρέπει ένας μαθητής ή μία μαθήτρια να έχει τους απαραίτητους βαθμούς για να περάσει την τάξη, αντιμετωπίζοντας τον κίνδυνο να απορριφθεί και να μείνει στην ίδια τάξη για ένα δεύτερο χρόνο, προκαλεί έντονο άγχος. Μαθητές ή σπουδαστές που έχουν πολύ καλούς βαθμούς δεν παύουν να υφίστανται τρομερή πίεση στην προσπάθειά τους να διατηρήσουν τους βαθμούς και τη φήμη τους. Άλλα παιδιά που δεν καταφέρνουν να συμβαδίζουν με τα υπόλοιπα, γιατί είναι δυσλεκτικά ή χαρακτηρίζονται από έλλειψη συγκέντρωσης και υπερκινητικότητα, ή αντιμετωπίζουν κάποια άλλα μαθησιακά προβλήματα και ως εκ τούτου κατατάσσονται σε ειδικά προγράμματα, παρουσιάζουν έντονο άγχος για τον επιπρόσθετο λόγο ότι η διαφοροποίησή τους από τους εκπαιδευτικούς τα κάνει να αισθάνονται μειονεκτικά

και ότι κάτι δεν πηγαίνει καλά μαζί τους. Το γεγονός αυτό, μπορεί να προκαλέσει αίσθηση χαμηλής αυτοεκτίμησης σε πολλούς μαθητές, καθώς και έλλειψη κινήτρων, αν δεν τους υποδειχθούν τεχνικές με τις οποίες να αρχίσουν να μαθαίνουν και να βελτιώνονται.

Μία άλλη κατηγορία παιδιών που αγχώνονται πολύ είναι όσα ασχολούνται με τον αθλητισμό και τα σπορ, καθώς οφείλουν να προπονούνται δύο, τρεις ή και περισσότερες ώρες καθημερινά ενώ συγχρόνως πρέπει να έχουν καλούς βαθμούς και επιδόσεις στα μαθήματά τους, στα τεστ και στις εργασίες του σχολείου, για να μην εκδιωχθούν από τη σχολική ομάδα. Η πίεση αυτή δημιουργεί συχνά καταστάσεις που, επίσης, σχετίζονται με το άγχος.

Με το ρυθμό που νέες τεχνολογίες και νέες πληροφορίες προβάλλουν καθημερινά στο προσκήνιο, ακόμη και όσοι έχουν εξασφαλισμένη εργασία, υποχρεώνονται να συμβαδίζουν με όλη αυτή τη συνεχώς ανανεούμενη γνώση, με τη χρήση νέων συσκευών, νέων λογισμικών, κτλ. Ο εργαζόμενος, δηλαδή, δεν περιορίζεται πλέον μόνο στην εργασία του, αλλά χρειάζεται κάθε τόσο να ανανεώνει τις γνώσεις του, χρησιμοποιώντας τη νέα τεχνολογία. Κι αυτό, καθώς περνάει η ηλικία, είναι κουραστικό και ενοχλητικό.

Όσοι πρέπει να ανταγωνίζονται άλλους, για να διατηρούν μία θέση εργασίας, διακατέχονται από το άγχος τού να αποκτούν συνεχώς νέες δεξιότητες και να αναθεωρούν κάθε τόσο τα βιογραφικά τους. Ακόμα, διακατέχονται από άγχος, επειδή πρέπει να μιλούν σωστά σε συνεντεύξεις με βάση τα νέα δεδομένα και συχνά να υποστηρίζουν καταστάσεις αντίθετες με τα πιστεύω τους και τέλος, να περιμένουν να ακούσουν την απόφαση για κάποιο διορισμό τους που στις περισσότερες περιπτώσεις είναι ξανά και ξανά απορριπτική. Με δεδομένη την οικονομική ύφεση και με εκατομμύρια ανθρώπους χωρίς εργασίας, το άγχος στον κόσμο έχει εξαπλωθεί σαν επιδημία.

Όλοι αυτοί οι αγχωτικοί παράγοντες προκαλούν τόσο σωματικά όσο και νοητικά συμπτώματα. Σε ορισμένα άτομα εκδηλώνονται με το γνωστό "στομαχόπονο του πρωινού της

Δευτέρας", όταν κάποιος αισθάνεται υποχρεωμένος να επιστρέψει στη δουλειά του ή στο σχολείο, έπειτα από ένα ευχάριστο Σαββατοκύριακο.

Πολλά άτομα γίνονται νευρικά και ανήσυχα, όταν πρέπει να λειτουργούν μέσα σ' ένα ανταγωνιστικό περιβάλλον, όταν για παράδειγμα δεν κατανοούν πλήρως το θέμα ή το μάθημα που πρέπει να μάθουν στο σχολείο ή όταν δεν μπορούν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της δουλειάς τους, εξαιτίας της σύγχρονης τεχνολογίας και των νέων πληροφοριών. Πάρετε το παράδειγμα των εκπαιδευόμενων ιατρών, οι οποίοι μπορεί να έχουν μελετήσει και αφομοιώσει ένα τεράστιο όγκο πληροφοριών επί πολλά χρόνια, για να φθάσουν στις τελικές τους εξετάσεις. Όμως, συχνά βρίσκονται μπροστά σε εντελώς νέα δεδομένα τα οποία προκύπτουν εξαιτίας της προόδου της ιατρικής επιστήμης σε σχέση με τους τρόπους διάγνωσης, θεραπείας και φαρμακευτικών αγωγών και καλούνται συμπληρωματικά να μελετήσουν και να μάθουν, προκειμένου να περάσουν τις τελικές τους εξετάσεις. Όταν, δηλαδή, δεν μπορούν να βασιστούν στη γνώση που απέκτησαν όλα τα προηγούμενα χρόνια, αλλά οφείλουν να την συμπληρώσουν σε μεγάλο βαθμό, για να συγχρονισθούν με τις νέες πληροφορίες. Αυτό είναι κάτι που προσθέτει πολύ μεγάλη πίεση και άγχος για την προετοιμασία στις εξετάσεις τους.

Το άγχος είναι μία κατάσταση η οποία επηρεάζει πολλούς φοιτητές στα πανεπιστήμια, στη φάση μεταπτυχιακών εργασιών, σε σχολές της ιατρικής ή της οδοντιατρικής επιστήμης. Σύμφωνα με μία έρευνα που έγινε στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας, στο Bereley, το 67% των μεταπτυχιακών φοιτητών δήλωσαν ότι «Είχαν αισθανθεί απελπισία, τουλάχιστον μία φορά κατά τη διάρκεια του τελευταίου έτους», ενώ ένα 54% είπαν ότι «Είχαν νιώσει τόση κατάθλιψη, που είχαν μεγάλη δυσκολία στο να συνεχίσουν». Η έρευνα αυτή, η οποία χρηματοδοτήθηκε από τον Οργανισμό Υγείας για τα Αμερικανικά Πανεπιστήμια, προκαλεί πολλά ερωτηματικά σε σχέση με τη διανοητική υγεία φοιτητών, οι οποίοι πρέπει να αντιμετωπίσουν το σκληρό σύστημα της μεταπτυχιακής τους εκπαίδευσης. [1]

Εκτός από πεπτικές διαταραχές, οι οποίες προέρχονται από το άγχος, πολλοί μαθητές παρουσιάζουν υπερένταση, πονοκεφάλους, ταχυκαρδία, αύξηση της αρτηριακής τους πίεσης, μυϊκές εντάσεις και ακόμα, εμφανίζουν εξασθενημένο το ανοσοποιητικό τους σύστημα που τους καθιστά ευάλωτους σε πολλά είδη ασθενειών. Μία μελέτη η οποία έγινε στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου John's Hopkins, αναφέρει ότι το σχολικό άγχος ευθύνεται και για την αύξηση της χοληστερίνης στο αίμα νέων ατόμων. Αναφέρεται συγκεκριμένα ότι: «Τα ευρήματα της μελέτης συμφωνούν με την άποψη ότι το άγχος που συνοδεύει τους φοιτητές κατά τις πρώτες εβδομάδες του πρώτου έτους σπουδών τους στην Ιατρική ή κατά την διάρκεια διαγωνισμάτων ή τελικών εξετάσεων, έχει ως συνέπεια μία σημαντική αύξηση του μέσου όρου των επιπέδου χοληστερίνης".[2]

Εκτός από τις σωματικές επιπτώσεις του άγχους, υπάρχουν, επίσης, τόσο συναισθηματικά όσο και ψυχολογικά συμπτώματα. Κάποιοι εκδηλώνουν το άγχος τους με κατάθλιψη, άλλοι με ανησυχία, άλλοι με φοβίες, κρίσεις πανικού, κτλ. Σύμφωνα με μία πρόσφατη έρευνα στους πρωτοετείς φοιτητές του Πανεπιστημίου του Λος Άντζελες, η οποία μάλιστα δημοσιεύτηκε με ανακοίνωση του Υπουργείου Υγείας, οι πρωτοετείς φοιτητές αισθάνονται μεγαλύτερη ψυχική κόπωση και περισσότερο άγχος απ' ό,τι συνέβαινε πριν από 15 χρόνια, σε ποσοστό μεγαλύτερο του 30%. Εκτός όμως από αυτό, όλοι οι πρωτοετείς φοιτητές και φοιτήτριες αναφέρουν ότι πολύ συχνά αισθάνονται καταβεβλημένοι. [3]

Μία άλλη συνέπεια του άγχους είναι η κατάθλιψη, η οποία φαίνεται να επηρεάζει περισσότερα από 19 εκατομμύρια ενήλικες στις Ηνωμένες Πολιτείες, ετησίως. Γενικά, διαταραχές που έχουν ως βάση το άγχος και την ανησυχία, παρατηρούνται σε πολλά εκατομμύρια ανθρώπων κάθε χρόνο. Στα πανεπιστήμια όλης της χώρας υπάρχουν υψηλά ποσοστά φοιτητών που αισθάνονται καταβεβλημένοι, θλιμμένοι, απελπισμένοι ή που υποφέρουν από κατάθλιψη και ως εκ τούτου, αδυνατούν να λειτουργήσουν φυσιολογικά. Σύμφωνα με μία πρόσφατη

έρευνα σε κάποιο κρατικό πανεπιστήμιο, το 10% των φοιτητών διαγνώσθηκε ότι έπασχαν από κατάθλιψη. Ανάμεσα στους φοιτητές των πανεπιστημίων, τα επίπεδα ανησυχίας βαίνουν αυξανόμενα από τη δεκαετία του 1950. «Κατά το έτος 2000, το 7% επί του συνόλου των φοιτητών των ΗΠΑ ανέφερε να βιώνει διαταραχές που οφείλονταν σε συναισθηματική ανησυχία. Επίσης, στομαχικές διαταραχές επηρεάζουν 5-10 εκατομμύρια γυναικών και ένα εκατομμύριο ανδρών, με τα υψηλότερα ποσοστά να καταγράφονται σε νέες φοιτήτριες».

Σύμφωνα με το Κέντρο Ελέγχου Ασθενειών και Πρόληψης, το 7,8% των ανδρών και το 12,3 % των γυναικών, ηλικίας 18-24 ετών, αναφέρουν νοητική δυσφορία, γεγονός που αποτελεί κλασσική ένδειξη κατάθλιψης και άλλων νοητικών διαταραχών. [4]

Το Κέντρο Υγείας του Πανεπιστημίου της Indiana προτείνει ως μία πιθανή λύση την «Αφιέρωση χρόνου, καθημερινά σε μία τουλάχιστον τεχνική χαλάρωσης, όπως την ανάκληση νοητικών παραστάσεων, ονειροπόληση, προσευχή, γιόγκα ή διαλογισμό». [5]

Τέτοιου είδους συμπτώματα συναισθηματικής και ψυχολογικής πίεσης εμφανίζονται σε φοιτητές όλων των ηλικιών, υποβάθρων, εθνικοτήτων, κοινωνικοοικονομικών ομάδων και πολιτισμών. Το άγχος είναι μία κατάσταση η οποία εμφανίζεται σε φοιτητές σ’ ολόκληρο τον κόσμο. Σε μία έρευνα που έγινε στην περιοχή της Taipei, το 84,2% των εφήβων που εξετάστηκαν δηλώνουν ότι έχουν βιώσει κατάθλιψη, το 15,3% αναφέρει ότι αισθάνονται κατάθλιψη σχεδόν σε καθημερινή βάση, ενώ το 33,6% δηλώνει ότι η κατάθλιψη είναι μία κατάσταση που τους διακατέχει μία φορά την εβδομάδα. [6] Σε σχέση με τις αιτίες του άγχους, το 56,7% των φοιτητών που συμμετείχαν στην έρευνα αυτή υποστηρίζει ότι η κατάθλιψή τους οφείλεται σε σχολικό άγχος, το 50,9% θεωρεί ότι η αιτία της κατάθλιψής τους είναι τα προβλήματα των προσωπικών τους σχέσεων και ένα 45,6% αποδίδει την κατάθλιψη στο άγχος των εξετάσεων. Από τις παραπάνω στατιστικές, μπορεί να εξαχθεί το ασφαλές συμπέρασμα ότι το σχολείο αποτελεί μία

σταθερή πηγή άγχους για τους εφήβους. [7] Το ερώτημα, λοιπόν, είναι εάν υπάρχει ελπίδα μείωσης και αποφυγής του άγχους στους μαθητές όλων των ηλικιών, έτσι ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος παθολογικών καταστάσεων οι οποίες σχετίζονται με το άγχος και επηρεάζουν τη σωματική και νοητική τους υγεία.

Αποφυγή του άγχους στους μαθητές

Καθ' όλη τη διάρκεια της 40χρονης επαγγελματικής μου σταδιοδρομίας ως εκπαιδευτικού και ιδρύτριας ενός ινστιτούτου ταχύρρυθμης μάθησης, έχω ζήσει από κοντά την πίεση που υφίσταται κάποιος, όταν πρέπει να μάθει ένα μάθημα ή ένα επάγγελμα.

Ο δικός μου στόχος ως εκπαιδευτικός, ήταν πάντα το να μπορούν μαθητές κάθε ηλικίας να βελτιώνουν την απόδοσή τους, ώστε να μαθαίνουν οποιοδήποτε θέμα γρηγορότερα, να αναπτύσσουν περισσότερη αυτοεκτίμηση και να απολαμβάνουν τη διαδικασία της μάθησης και ακόμα, να σημειώνουν επιτυχίες, χωρίς να διακατέχονται από άγχος. Μελετώντας όλα αυτά τα χρόνια τη συμπεριφορά των μαθητών και παρακολουθώντας την πρόοδο των ερευνών που γίνονται σε σχέση με τον ανθρώπινο εγκέφαλο και κυρίως τη νόηση, είχα ως σκοπό την εφαρμογή όλων αυτών των στοιχείων στον τομέα της εκπαίδευσης και της μάθησης. Έτσι, μπόρεσα να αναπτύξω και να δοκιμάσω μεθόδους ταχύρρυθμης εκπαίδευσης, οι οποίες, όπως αποδείχτηκε, μπορούν να βοηθήσουν μαθητές που προηγουμένως σημείωναν πολλές αποτυχίες, αγωνίζονταν πολύ για να μπορέσουν να μάθουν κάτι, αισθάνονταν ότι τους λείπει κάθε ενδιαφέρον ή ένιωθαν μεγάλη ανησυχία σε σχέση με τη διαδικασία της μάθησης, ώστε να αρχίσουν να σημειώνουν σταδιακή πρόοδο και να αποκτούν αυτοπεποίθηση, μέσω της μείωσης και της εξάλειψης του μαθησιακού άγχους. Οι τεχνικές αυτές μειώνουν την ένταση και επιταχύνουν τη διαδικασία της μάθησης σε ανθρώπους κάθε ηλικίας. Ένα πολύ συνηθισμένο φαινόμενο είναι να βλέπει κανείς μαθητές

κάθε ηλικίας να ανεβαίνουν σε διάστημα από δύο έως οκτώ μηνών αρκετές βαθμίδες, σε σχέση με την ηλικία τους ή την προηγούμενη απόδοσή τους. Εκτός του γεγονότος ότι μεταφέρονται από την αποτυχία στην επιτυχία, αρχίζουν επίσης να αναπτύσσουν νέα πίστη σε σχέση με τις ικανότητές τους, αρχίζουν να βλέπουν θετικά το θέμα της μάθησης, αρχίζουν να έχουν κίνητρα και αυτοεκτίμηση ενώ παράλληλα μειώνεται ο φόβος και το άγχος τους, καταστάσεις που μέχρι τότε επικρατούσαν στη ζωή τους.

Η βασική αυτή μέθοδος βασίζεται στο συνδυασμό της ***ενεργοποίησης της δύναμης*** του ίδιου του εγκεφάλου του μαθητή για πρόοδο αφενός, και της μείωσης του άγχους αφετέρου, μέσω της άσκησης διαλογισμού, ασκήσεων χαλάρωσης και οραματισμού.

Το σύστημα των “Δύο βημάτων” το οποίο χρησιμοποιώ, έχει βοηθήσει μαθητές να σημειώσουν εντυπωσιακή βελτίωση και να οδηγηθούν στην επιτυχία. Βήμα πρώτο: Εφαρμόζοντας τα αποτελέσματα πρωτοποριακών ερευνών σε σχέση με τις ικανότητες λειτουργίας του εγκεφάλου, ώστε να επιταχύνεται η εκμάθηση και Βήμα δεύτερο: Χρησιμοποιώντας τεχνικές διαλογισμού για την αντιμετώπιση του άγχους, το οποίο εμποδίζει τους μαθητές να έχουν τη βέλτιστη απόδοση.

Ο αποτελεσματικότατος αυτός συνδυασμός της χρήσης μεθόδων που βασίζονται στην κατανόηση της νοητικής λειτουργίας του εγκεφάλου, οι οποίες μεγιστοποιούν τη δυνατότητα μάθησης, μαζί με την άσκηση του διαλογισμού για την επίτευξη μέγιστης απόδοσης, καθιστά τους μαθητές ικανούς να συνδέονται με μία Εσωτερική δύναμη, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε πολύ εντυπωσιακά αποτελέσματα.

Βήμα 1: Αρχικά, αναζητείτε ο γρηγορότερος και ευκολότερος τρόπος συγκέντρωσης πληροφοριών σχετικά με την ύλη που διδάσκεται ο μαθητής, καθώς και η καταλληλότερη μέθοδος για την κατανόηση και απομνημόνευσή της. Απ’ τη στιγμή που γνωρίζουμε με ποιο τρόπο και ποια μέθοδο αντιλαμβάνεται, κατανοεί και θυμάται ο εγκέφαλός μας, ο οποίος τρόπος

είναι ιδιαίτερος για τον καθένα μας, μπορούμε να υιοθετήσουμε τη συγκεκριμένη μέθοδο που θα ταιριάζει περισσότερο για ένα γρηγορότερο και αποτελεσματικότερο τρόπο μάθησης.

Κάθε άνθρωπος αντιλαμβάνεται, μαθαίνει και θυμάται με ένα διαφορετικό τρόπο. Κάποιοι είναι οπτικοί, κι άλλοι ακουστικοί τύποι. Άλλοι μαθαίνουν ευκολότερα γράφοντας ένα κείμενο, ενώ κάποιοι άλλοι προτιμούν την μάθηση μέσω συνοπτικών πινάκων. Και ενώ οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να μάθουν μέσω όλων αυτών των μεθόδων, ορισμένοι έχουν ιδιαίτερη προτίμηση σε κάποια συγκεκριμένη μαθησιακή μέθοδο, έναντι όλων των άλλων. Όταν, λοιπόν, δέχεται κάποιος οδηγίες σύμφωνα με τη μέθοδο της προτίμησής του, η μάθηση γι’ αυτόν γίνεται ευκολότερη, γρηγορότερη και πιο αυτόματη. Σε αντίθετη περίπτωση, η μάθηση καταλήγει να είναι δύσκολη και αργή και ακόμα, να δημιουργεί και άγχος στον εκπαιδευόμενο. Φανταστείτε τη διαφορά που υπάρχει στο γράψιμο, για παράδειγμα. Πόσο εύκολα και αυτόματα, δηλαδή, γράφουμε με το χέρι με το οποίο έχουμε συνηθίσει από μικροί, το «καλό» χέρι, όπως συνήθως λέγεται, και πόσο δύσκολα είναι να γράψουμε με το «κακό» μας χέρι.

Αν έπρεπε, κάποια στιγμή, να γράψουμε εξετάσεις και μάλιστα μέσα σε συγκεκριμένα χρονικά όρια με το «κακό» μας χέρι, για να περάσουμε μία τάξη, να πάρουμε πτυχίο ή να κερδίσουμε μία θέση εργασίας, τα πράγματα δε θα ήταν εξαιρετικά δύσκολα για μας; Δε θα βιώναμε μία τρομερά δύσκολη κατάσταση; Στην ανάγκη μπορούμε να γράψουμε και με το «κακό» μας χέρι, αλλά με το «καλό» γράφουμε πολύ πιο άνετα και γρήγορα και εκφράζουμε αυτό που θέλουμε με έναν πιο αυθόρμητο και αποδοτικό τρόπο, ειδικά όταν από το γράψιμό μας εξαρτάται κάτι πολύ σημαντικό.

Επιπλέον, υπάρχουν άνθρωποι οι οποίοι χρησιμοποιούν το μέρος εκείνο του εγκεφάλου τους που σχετίζεται με μία μέθοδο διαδοχικής μάθησης, που σημαίνει ότι μαθαίνουν ευκολότερα όταν οι οδηγίες τούς δίνονται σταδιακά, ενώ άλλοι χρησιμοποιούν ένα άλλο τμήμα του εγκεφάλου τους, η ενεργοποίηση του οποίου οδηγεί σε περισσότερο σφαιρική

σκέψη. Όσοι ανήκουν στην κατηγορία αυτή αποδίδουν καλύτερα, όταν τους παρουσιάζεται εξαρχής η “μεγάλη εικόνα” ή η κύρια ιδέα ενός θέματος. Επίσης, κάποιοι μαθαίνουν πιο εύκολα, όταν οι πληροφορίες τούς δίνονται με λέξεις, γραπτώς ή προφορικώς, οπότε μία τέτοια μέθοδος διδασκαλίας τούς βοηθά περισσότερο. Αν κάποιοι άλλοι προτιμούν οι πληροφορίες να τους δίνονται με σχέδια, εικόνες ή κάποιου είδους ζωντανή παράσταση, τότε μία τέτοια προσέγγιση θα τους βοηθούσε περισσότερο και θα ήταν πιο αποτελεσματική γι’ αυτούς.

Υπάρχουν, βέβαια, και κάποιοι άλλοι οι οποίοι μαθαίνουν ευκολότερα μέσω του συνδυασμού δύο μεθόδων. Το γεγονός πάντως είναι ότι στο θέμα της μάθησης κάθε άνθρωπος μαθαίνει με κάποιο διαφορετικό τρόπο. Όταν διδασκόμαστε με μία μέθοδο η οποία ταιριάζει στη μαθησιακή μας προτίμηση, τότε μειώνεται το άγχος και μπορούμε να μάθουμε οτιδήποτε πιο εύκολα, πιο γρήγορα και καλύτερα. Έτσι, βρίσκοντας τον τρόπο με τον οποίο μαθαίνει κάποιος ευκολότερα, τον βοηθούμε να μπορέσει να αφομοιώσει μεγάλο αριθμό πληροφοριών πολύ πιο γρήγορα, να κατανοήσει ένα θέμα καλύτερα και να το θυμάται στην περίπτωση που θα χρειασθεί να εξετασθεί πάνω σ’ αυτό. [8]

Βήμα 2: Ο διαλογισμός, η χαλάρωση και ο οραματισμός μειώνουν ή και εξαλείφουν το άγχος, το οποίο μας εμποδίζει να έχουμε τη μέγιστη δυνατή απόδοση. Οι έρευνες που γίνονται σε σχέση με τις λειτουργίες των διάφορων περιοχών του εγκεφάλου μας αποδεικνύουν ότι κάθε περιοχή εκτελεί μία διαφορετική λειτουργία. Για παράδειγμα, ο μετωπικός λοβός με τον εγκεφαλικό φλοιό χρησιμοποιούνται για μάθηση ανωτέρου επιπέδου, για τον σχεδιασμό και για την εκτέλεση κινητικών πράξεων. Άλλα μέρη του εγκεφάλου σχετίζονται με τα συναισθήματά μας, το φόβο ή το ανακλαστικό “μάχης ή φυγής”. Μπορεί κανείς να φανταστεί τη διαφορά ανάμεσα σε ανθρώπους που εστιάζονται στο μέρος εκείνο του εγκεφάλου τους που χρησιμοποιείται για γνωστικές καταγραφές κατά την διάρκεια ενός διαγωνισμού ή την εκτέλεση κάποιας εργασίας,

και σε άλλους, οι οποίοι εστιάζονται στο μέρος του εγκεφάλου με το οποίο βιώνουν φόβο. Είναι βέβαιο ότι μπορούμε ευκολότερα να έχουμε πρόσβαση σε γνωστικές πληροφορίες, όταν χρησιμοποιούμε το κατάλληλο σημείο του εγκεφαλικού φλοιού και πολύ λιγότερο, στην περίπτωση που ενεργοποιείται το τμήμα εκείνο του εγκεφάλου το οποίο διαχειρίζεται το αίσθημα του φόβου, του πανικού ή του συνδρόμου “μάχης ή φυγής”. Μπορεί να έχουμε κάποια σχετική εμπειρία ή να έχουμε ακούσει για αριστούχους φοιτητές, οι οποίοι όμως αδυνατούν να γράψουν με επιτυχία ένα διαγώνισμα, παρότι είναι ευφυείς, από κάθε άλλη άποψη ικανοί κι έχουν όλη τη απαραίτητη γνώση στο μυαλό τους, συμβαίνει όμως να αποτυγχάνουν στα τεστ και στα διαγωνίσματα. Το φαινόμενο αυτό παρατηρείται συνήθως σε σπουδαστές στους οποίους ο φόβος της δοκιμασίας ενός διαγωνίσματος μετατοπίζει την προσοχή τους από τον εγκεφαλικό φλοιό, όπου και είναι αποθηκευμένες οι γνωστικές πληροφορίες, στην περιοχή εκείνη του εγκεφάλου που τους οδηγεί να βιώνουν περισσότερο φόβο, πανικό ή έντονη αγωνία κατά τη διάρκεια του διαγωνίσματος. Στην περίπτωση αυτή, το γνωστικό μέρος του εγκεφάλου φαίνεται σαν να απενεργοποιείται. Ο διαλογισμός είναι ακριβώς ένα πολύτιμο εργαλείο που βοηθά στο να μπορεί να χαλαρώνει κανείς, όταν γράφει ένα διαγώνισμα ή όταν εξετάζεται σε έναν επαγγελματικό τομέα, ώστε να μπορεί να έχει πρόσβαση στην περιοχή εκείνη του εγκεφάλου όπου είναι αποθηκευμένες οι πληροφορίες που του χρειάζονται. Προσωπικά, έχω δει πολλούς σπουδαστές, όλων των ηλικιών, να υπερνικούν αυτό το φόβο με το να διαλογίζονται έστω λίγα λεπτά καθημερινά, αρχίζοντας αρκετές εβδομάδες πριν από την ημέρα της εξέτασής τους και αφού βεβαίως έχουν μελετήσει όλη την απαραίτητη ύλη.

Ασφαλώς ο διαλογισμός δεν μπορεί από μόνος του να βελτιώσει την απόδοση στα μαθήματα ή στον επαγγελματικό τομέα χωρίς την απαραίτητη μελέτη. Απαιτείται προφανώς ένας συνδυασμός της απορρόφησης των πληροφοριών που πρέπει να δίνονται σύμφωνα με τον τρόπο με τον οποίο κάποιος μαθαίνει ευκολότερα, από την μία πλευρά και από

την άλλη, της άσκησης του διαλογισμού, ώστε να μπορεί ο υποψήφιος να χαλαρώνει, όταν καλείται να γράψει ένα διαγώνισμα ή να εξετασθεί σε επαγγελματικό ή εργασιακό επίπεδο. Ο διαλογισμός αποτελεί ένα πολύτιμο συμπλήρωμα που βοηθά πολύ ανθρώπους που μαθαίνουν οτιδήποτε, ώστε να επιτυγχάνουν το αποτέλεσμα που τους αξίζει, σε σχέση με την προσπάθεια που έχουν καταβάλει, μαθαίνοντας και μελετώντας κάποιο θέμα. Με τη μέθοδο αυτή έχουν βοηθηθεί πολλοί σπουδαστές, οι οποίοι βαρύνονταν από ένα ιστορικό αποτυχίας ή χαμηλής απόδοσης, άνθρωποι οι οποίοι ενώ προηγουμένως υπέφεραν από μαθησιακό άγχος και αγωνία, κατάφεραν να φθάσουν σε απίστευτα υψηλά επίπεδα σε ακαδημαϊκό επίπεδο, σε εργασιακό και επαγγελματικό επίπεδο, στο χώρο του αθλητισμού, καθώς και σε πολλούς άλλους τομείς! Η τεχνική αυτή είναι εκείνη που έχει καταστήσει ικανούς φοιτητές να αριστεύουν και να δέχονται επαίνους, τελειόφοιτους να εκφωνούν αποχαιρετιστήριο λόγο κατά την απονομή του πτυχίου τους με μεγάλη άνεση, αθλητές να γίνονται πρωταθλητές και εργαζόμενους να διακρίνονται στο χώρο της δουλειάς τους. Είναι η τεχνική συνδυασμού γρήγορης εκμάθησης, που βασίζεται στον τρόπο με τον οποίο μαθαίνει κανείς ευκολότερα, και του διαλογισμού, για τη μείωση και την αντιμετώπιση του μαθησιακού άγχους.

Σε μία ομιλία του στο Υπουργείο Παιδείας της Κολομβίας, στην Μπογκοτά, ο Διδάσκαλος Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ, που τιμήθηκε εκεί με το Μετάλλιο Πολιτιστικής Αξίας για το έργο που έχει επιτελέσει στους χώρους της Εκπαίδευσης και της Ειρήνης, είπε μεταξύ άλλων: «Ο διαλογισμός συνοδεύεται από πολλά οφέλη που μας βοηθούν στη ζωή μας. Με την καθημερινή άσκηση του διαλογισμού βελτιώνεται, καταρχήν, η ικανότητα συγκέντρωσής μας. Στην ουσία, ο όρος διαλογισμός είναι ταυτόσημος με τον όρο συγκέντρωση. Όταν καθόμαστε να διαλογιστούμε, κλείνουμε τα μάτια μας και κοιτάζουμε Εσωτερικά. Αυτό που κάνουμε, δηλαδή, είναι να εστιάζουμε την προσοχή μας, για να δούμε τι υπάρχει ακριβώς μπροστά μας. Η επίτευξη ηρεμίας του νου, μέσω του διαλογισμού, είναι

μία τεχνική που μας βοηθά πολύ στη καθημερινή μας ζωή, καθώς μπορούμε να κατανοούμε καλύτερα κάτι που διαβάζουμε ή να φέρνουμε εις πέρας κάποια εργασία πολύ γρηγορότερα, ακριβώς επειδή έχουμε ασκηθεί στη συγκέντρωση της προσοχής μας. Αυτό ισχύει και για τους σπουδαστές, οι οποίοι προοδεύουν στις σπουδές τους, εξαιτίας της βελτίωσης της συγκέντρωσής τους. Εκτός από τη βελτίωση, όμως, των διανοητικών μας ικανοτήτων, με το διαλογισμό επιτυγχάνουμε και καλύτερη φυσική κατάσταση, αφού κατά το διαλογισμό το σώμα μας χαλαρώνει πλήρως. Δεν οδηγούμαστε σε καταστάσεις έντονης φόρτισης και ανησυχίας και μπορούμε να αντιμετωπίζουμε τα προβλήματά μας χωρίς ένταση». [9]

Παράλληλα με την άσκηση του διαλογισμού, ο οραματισμός μπορεί να βελτιώσει πολύ την απόδοση. Μία μελέτη που έγινε από τον καθηγητή της νευρολογίας της Ιατρικής Σχολής του Harvard, Alvaro Pascual Leone, θεωρεί καθοριστική την επίδραση του οραματισμού στην επιτάχυνση της διαδικασίας εκμάθησης. Στην έρευνά του αυτή ερευνάται η κατανόηση των μηχανισμών που διαμορφώνουν τις ικανότητες του εγκεφάλου κατά τη διάρκεια της ζωής μας και δημιουργούν τις ικανότητες στους μαθητές για την επίτευξη βέλτιστων αποτελεσμάτων. Ο καθηγητής Pascual Leone χρησιμοποιεί συνδυασμούς διαφόρων μεθόδων για την ενεργοποίηση συγκεκριμένων περιοχών του εγκεφάλου και ιατρικών εξετάσεων, που καταδεικνύουν τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στη λειτουργία αυτών των συγκεκριμένων περιοχών και στη συμπεριφορά των ατόμων.

Η μελέτη του αυτή έγινε με μαθητές πιάνου και αποκάλυψε ότι ορισμένες σκέψεις και μόνο μπορούν να επιφέρουν αλλαγές στην λειτουργική ικανότητα του εγκεφάλου. Στο συγκεκριμένο πείραμα, ο Prof. Pascual Leone χώρισε εθελοντές της μελέτης του σε δύο ομάδες. Όσοι συμμετείχαν στην πρώτη ομάδα έπαιζαν στο πιάνο τις ασκήσεις που τους δίνονταν, δύο ώρες την ημέρα, επί τρεις ημέρες. Από τους εθελοντές της δεύτερης ομάδας ζητήθηκε να εκτελούν τις ίδιες μουσικές ασκήσεις νοερά, χωρίς τη χρήση πραγματικού πιάνου. Στο

τέλος του πειράματος παρατηρήθηκε ότι οι εγκεφαλικές αλλαγές ήταν παρόμοιες και στις δύο ομάδες, όπως και η βελτίωση που είχαν οι μαθητές στο παίξιμό τους. Αυτό απεδείκνυε ότι η λειτουργία των εγκεφαλικών λειτουργιών, που σχετίζεται με το παίξιμο του πιάνου, είχε συντελεσθεί σε παρόμοιο βαθμό, ανεξαρτήτως του γεγονότος ότι οι μαθητές της πρώτης ομάδας είχαν ασκηθεί, παίζοντας πραγματικό πιάνο, ενώ οι υπόλοιποι μόνο νοερά, οραματιζόμενοι δηλαδή ότι έπαιζαν πιανο. Επομένως, με το να φανταζόμαστε και μόνο ότι κάνουμε κάποια πράξη, πιθανώς ενεργοποιούνται τα ίδια κινητικά και αισθητήρια μέρη του εγκεφάλου, τα οποία ενεργοποιούνται κι όταν η πράξη αυτή εκτελείται πραγματικά. Άρα, φαίνεται ότι μπορούμε να αρχίσουμε να αναπτύσσουμε τον εγκέφαλό μας, απλώς και μόνο με το να σκεφτόμαστε ή να φανταζόμαστε ότι εκτελούμε μία συγκεκριμένη ενέργεια. Από το πείραμα αυτό πιθανολογείται ότι η σκέψη ή ο οραματισμός μίας ενέργειας επιφέρουν την ίδια λειτουργική εγκεφαλική δράση, όπως και η ίδια η ενέργεια. [10]

Το συναρπαστικό σε σχέση με τη μελέτη των εγκεφαλικών λειτουργιών ήταν ότι επιβεβαιώθηκε πως μία τεχνική μπορεί να βελτιώσει την κατανόηση, τη μάθηση και τη μνήμη. Τη μέθοδο αυτή χρησιμοποιούσα με μεγάλη επιτυχία σε χιλιάδες μαθητές κάθε ηλικίας, επί αρκετές δεκαετίες, πολύ πριν να υπάρχουν στη διάθεσή μου αυτές οι τελευταίες μελέτες. Είχα ονομάσει τη μέθοδο που χρησιμοποιούσα "Ανάγνωση εικονικής πραγματικότητας" και εξηγούσα πως αυτή η μέθοδος εφαρμόζεται, όταν ένας μαθητής διαβάζει κάτι και συγχρόνως οραματίζεται ότι αυτό που διαβάζει είναι πραγματικό. Έτσι, ο ασκούμενος μπορεί να κατανοήσει το θέμα καλύτερα, να το μάθει ευκολότερα και να το θυμάται στη συνέχεια. Χρησιμοποιώντας τη μέθοδο αυτή, πολλοί μαθητές που συνήθως αποτύγχαναν στις εξετάσεις ή που κατέβαλαν μεγάλη προσπάθεια για να μπορέσουν να μάθουν κάτι, έφθαναν στο σημείο να γίνονται ακόμα και πρώτοι στην τάξη τους ή στο επάγγελμά τους, όταν επρόκειτο για εργαζόμενους. Μπορούσαν πλέον

όχι μόνο να κατανοούν κάτι που διάβαζαν, αλλά και να το συγκρατούν και να παίρνουν υψηλές βαθμολογίες στις εξετάσεις τους ή να αριστεύουν σε τεστ αξιολόγησης στη δουλειά τους.

Επιπλέον όμως, προκειμένου να μπορούν να έχουν πρόσβαση στις πληροφορίες που είχαν διαβάσει, έπρεπε να αποφεύγουν την περιοχή εκείνη του εγκεφάλου με την οποία βιώνει κανείς φόβο και να χρησιμοποιούν την περιοχή που έχει σχέση με την παραγωγική σκέψη. Για τον σκοπό αυτό έπρεπε: 1) να βοηθιούνται να αναπτύξουν τις απαραίτητες γνώσεις και ικανότητες, αλλά και να ενισχύεται η αυτοπεποίθησή τους ότι γνώριζαν αυτό που έπρεπε να κάνουν και 2) να κάνουν ασκήσεις διαλογισμού, χαλάρωσης και οραματισμού.

Κατά τη διεξαγωγή μίας άλλης μελέτης στην Εθνική Ακαδημία Επιστημών στις Η.Π.Α. συμμετείχαν 90 τελειόφοιτοι φοιτητές του Πανεπιστημίου του Oregon, οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο ομάδες κατά τυχαίο τρόπο και στη συνέχεια, τους δόθηκαν δύο διαφορετικές τεχνικές τις οποίες έπρεπε να ασκούν επί 30 λεπτά ημερησίως, για ένα διάστημα ενός μηνός. Στην πρώτη ομάδα δόθηκε μία μέθοδος διαλογισμού, ενώ στην άλλη απλές ασκήσεις χαλάρωσης. Με τη βοήθεια εγκεφαλογραφημάτων, που έγιναν πριν και μετά το πείραμα σε όλους τους φοιτητές, παρατηρήθηκε ότι στη δεύτερη ομάδα δεν υπήρχαν σημαντικές μεταβολές της λευκής τους ουσίας, ενώ αντιθέτως στους εγκεφάλους των φοιτητών της πρώτης ομάδας, οι οποίοι είχαν κάνει συνολικά έντεκα ώρες διαλογισμού, η μεταβολή ήταν αισθητή. [11] Τέτοιου είδους μελέτες, σε σχέση με την πλαστικότητα του εγκεφάλου και με το πώς μπορούμε να ενισχύσουμε τις εγκεφαλικές ικανότητες μέσω του διαλογισμού, διευρύνουν την πιθανότητα να βοηθιούνται πολλοί άνθρωποι να μαθαίνουν ευκολότερα και συγχρόνως, να μειώνονται οι διάφορες σωματικές και νοητικές διαταραχές που εμποδίζουν τη μάθηση.

Ένα άλλο χαρακτηριστικό παράδειγμα για το πόσο αποτελεσματικός μπορεί να είναι ο συνδυασμός της συστηματικής προετοιμασίας με την άσκηση του διαλογισμού, έχουμε από

το χώρο του αθλητισμού. Ήταν κατά τη δεκαετία του 1990, που η πρωταθλήτρια ομάδα του NBA στο μπάσκετ ήταν η Chicago Bulls, με προπονητή τον Phil Jackson που είχε το χαϊδευτικό όνομα "Δάσκαλος του Ζεν" και κορυφαίο παίκτη τον Michael Jordan, που κατάφερε να κατακτήσει το πρωτάθλημα έξι φορές! Πώς μπορούσε ο Michael Jordan να κάνει ό,τι έκανε μέσα στο γήπεδο, με εκείνη την καταπληκτική απόδοση και τις απίστευτες βολές του και τι ήταν αυτό που οδήγησε τον Phil Jackson να επαναλάβει την επιτυχία του με την ομάδα Los Angeles Lakers, στην οποία ήταν προπονητής για πέντε χρόνια, αφότου έφυγε από τους Chicago Bulls, ώστε να κατακτήσει και αυτή πέντε πρωταθλήματα; Πώς ο ίδιος προπονητής κατάφερε να επαναλάβει το θρίαμβο των Bulls με την ομάδα των Los Angeles Lakers, οδηγώντας την κι αυτήν πέντε φορές στην κατάκτηση του πρωταθλήματος των ΗΠΑ; O George Munford, ένας ψυχολόγος για αθλητές, ο οποίος εργάστηκε στην ομάδα των Chicago Bulls επί πέντε χρόνια και αργότερα στους Los Angeles Lakers, περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο οι προπονήσεις των παικτών και των δύο αυτών ομάδων συμπληρώνονταν με ασκήσεις διαλογισμού. Για τους Bulls λέει ότι διαλογίζονταν και έπειτα, προσπαθούσαν να οραματιστούν τις κινήσεις τους μέσα στο γήπεδο, χαλαρώνοντας. [12] Το αποτέλεσμα ήταν να κατακτήσουν έξι φορές το πρωτάθλημα με προπονητή τον Phil Jackson. O Kobe Bryan, ο οποίος είχε ανακηρυχθεί και σε παίκτη της χρονιάς, είπε σε μία τηλεοπτική του συνέντευξη, στις 17 Ιουνίου 2009, ότι ο προπονητής τους Phil Jackson έβαζε όλους τους παίκτες της ομάδας των Lakers σε διαλογισμό, πριν από κάθε παιχνίδι τους. [13] Ένας άλλος παίκτης της ίδιας ομάδας, ο Andrew Bynum, αναφερόμενος σ' αυτή την τακτική είπε ότι και ο ίδιος διαλογιζόταν μετά το μεσημεριανό του γεύμα την ημέρα του κάθε αγώνα, αλλά και κατόπιν, λίγο πριν βγει στο γήπεδο. Συγκεντρωνόταν για να μπορεί να οραματίζεται τι τον περίμενε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού αργότερα. [14] Σε μία συνέντευξή του αναφερόμενος στο ότι έβαζε σε διαλογισμό τους παίκτες που προπονούσε, ο Phil Jackson δήλωσε: «Καθόμαστε

μ’ αυτόν τον τρόπο, για να μπορούμε να εστιαζόμαστε και να διατηρούμε τη συνοχή μας μεταξύ μας. Είναι πολύ σημαντικό το να μπορούν οι παίκτες «να διαβάζουν» ο ένας τον άλλο και να προβλέπουν το τι θα συμβεί κάθε στιγμή μέσα στο γήπεδο, αναπτύσσοντας τη διαίσθηση που απαιτείται, και να φθάνουν σ’ αυτό το σημείο εγρήγορσης, που τους επιτρέπει να αντιδρούν με ευστοχία κάθε φορά με ένα διαφορετικό αλλά συγχρόνως συγκεκριμένο τρόπο. Και αυτή ακριβώς είναι η ομορφιά του μπάσκετ, η ομορφιά τού να είσαι προπονητής».[15]

Το κοινό σημείο ανάμεσα σε όλα αυτά τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα και τις αθλητικές επιδόσεις και επιτυχίες που αναφέρθηκαν ως τώρα, είναι αυτή ακριβώς η συνταγή του συνδυασμού της σωστής προετοιμασίας ή προπόνησης, μέσω της αξιοποίησης της νοητικής δύναμης του εγκεφάλου, με το διαλογισμό και τις ασκήσεις συγκέντρωσης. Ο συνδυασμός αυτός έχει ως αποτέλεσμα να μπορεί κανείς να αποδίδει καλύτερα, να αισθάνεται μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και στη συνέχεια, να έχει πολύ καλύτερες επιδόσεις στις εξετάσεις ή στο άθλημα που έχει μπροστά του.

Ένα άλλο όφελος που προκύπτει από τη μείωση ή την εξάλειψη του άγχους στους μαθητές, είναι ο γενικός αντίκτυπος που υπάρχει στην κοινωνία. Το άγχος μπορεί πολλές φορές να οδηγήσει ανθρώπους σε αντικοινωνικές συμπεριφορές, σε προβλήματα απειθαρχίας και να προκαλέσει αύξηση της εγκληματικότητας. Δηλαδή, σε καταστάσεις οι οποίες επηρεάζουν αρνητικά την ευτυχία, όχι μόνο των άμεσα εμπλεκομένων ατόμων, αλλά και της κοινωνίας γενικότερα. Στην περίπτωση μαθητών, τα προβλήματα απειθαρχίας αποτελούν συχνά μία κραυγή για βοήθεια και συνήθως, προκαλούνται από μία αποτυχία στα μαθήματα ή στις εξετάσεις που οδηγεί σε απογοήτευση. Κατά κανόνα, κάθε μαθητής ή μαθήτρια θέλει να επιτυγχάνει και να τυγχάνει του θαυμασμού των συμμαθητών και συμμαθητριών του. Όταν κάποιος πρέπει να αντιμετωπίσει την ντροπή που θα βιώσει, όταν δε θα ξέρει την απάντηση σε κάποιο τεστ ή όταν κινδυνεύει να μείνει σε ένα μάθημα, είναι πιθανόν να καταφύγει σε τέτοιες τακτικές,

προκειμένου να καλύψει την έλλειψη γνώσης. Γι' αυτό βλέπουμε μαθητές να κάνουν παράξενα πράγματα, να γίνονται οι γελωτοποιοί της τάξης, να εγκαταλείπουν το έτος ή να εντάσσονται σε συμμορίες ή σε ομάδες με αντικοινωνικές συμπεριφορές. Προσωπικά, έχω δει πολλούς μαθητές, κάθε ηλικίας, να κάνουν ακριβώς αυτό, εξαιτίας της απογοήτευσης μετά από κάποια αποτυχία. Όμως, όταν σε αυτούς τους μαθητές τους δόθηκαν οι τεχνικές με τις οποίες μπόρεσαν να οδηγηθούν στην επιτυχία, η κακή τους συμπεριφορά ελαχιστοποιήθηκε. Άρχισαν να αισθάνονται ότι είχαν πάλι κάποιο κίνητρο και έγιναν πάλι επιμελείς μαθητές, με κοινωνικά αποδεκτή συμπεριφορά. Η χαρακτηριστική αυτή "κραυγή για βοήθεια" μπορεί να αντιμετωπισθεί με την προαναφερθείσα διαδικασία των 2 βημάτων:

1ον) Με τη διάγνωση του καλύτερου και ταχύτερου τρόπου μάθησης για κάθε μαθητή, προκειμένου να δέχεται τις οδηγίες και τη διδασκαλία που χρειάζεται για τη δουλειά ή τα μαθήματά του, σύμφωνα με το συγκεκριμένο για τον καθένα τρόπο μάθησης και

2ον) Με τη διδασκαλία μιας μεθόδου διαλογισμού, χαλάρωσης και οραματισμού, ώστε να βελτιώνεται η ικανότητα της συγκέντρωσης των μαθητών, με παράλληλη μείωση ή και πλήρη αποφυγή του άγχους.

Οι πρακτικές αυτές εφαρμογές των ερευνών που γίνονται σε σχέση με τη λειτουργία του ανθρώπινου εγκεφάλου μπορούν να χρησιμοποιούνται για μαθητές, ανεξαρτήτως υπόβαθρου. Τα εντυπωσιακά αυτά αποτελέσματα που προκύπτουν ισχύουν για μαθητές σε όλα τα επίπεδα εκπαίδευσης, καθώς και για εργαζόμενους σε όλους τους τομείς εργασίας. Οι μέθοδοι αυτοί πηγάζουν από την κατανόηση της λειτουργίας του εγκεφάλου και της εφαρμογής στη συνέχεια των βέλτιστων τεχνικών διαλογισμού, για την επίτευξη θετικών αποτελεσμάτων.

Το να βλέπει κανείς περιπτώσεις μαθητών να υποφέρουν από άγχος σε σχέση με τη μάθηση, το σχολείο και τους χώρους εργασίας, είναι κάτι οπωσδήποτε οδυνηρό, αλλά ακόμα

χειρότερο είναι το να βλέπει κανείς τους μεγάλους αριθμούς των ανθρώπων που βιώνουν αγχωτικές καταστάσεις για διαφόρους λόγους, σε παγκόσμιο επίπεδο.

Το ερώτημα που τίθεται, επομένως, είναι αν μπορεί κανείς να αδιαφορεί, βλέποντας τους αριθμούς αυτούς των μαθητών, κι όχι μόνο μαθητών, που υποφέρουν από κατάθλιψη, ανησυχία και πολλές άλλες σωματικές και νοητικές παθήσεις, να αυξάνονται διαρκώς. Γι' αυτό οποιοσδήποτε είναι σε θέση να βοηθήσει μαθητές κάθε ηλικίας, μπορεί να σκεφθεί να χρησιμοποιήσει αυτή τη μέθοδο των δύο βημάτων και με τον τρόπο αυτό να τους στηρίξει. Για τον σκοπό αυτό, πρέπει κάποιος πρώτα να βρει με ποιο τρόπο μαθαίνει ευκολότερα κάθε μαθητής ή μαθήτρια και να προσαρμόσει τη μέθοδο διδασκαλίας του στον τρόπο αυτό, όπως και στις ιδιαιτερότητες κάθε μαθητικού εγκεφάλου. Η κατανόηση και η μνήμη βελτιώνονται έτσι σε πολύ μεγάλο βαθμό και αυτό βοηθά τους μαθητές να διαχειρίζονται τα διάφορα ακαδημαϊκά ή εργασιακά τους θέματα. Οι τεχνικές αυτές μπορούν, επίσης, να βοηθήσουν πολύ στον τομέα του αθλητισμού και γενικώς, των εξωσχολικών δραστηριοτήτων. Δεύτερον, οι μαθητές πρέπει να διδάσκονται πώς με την άσκηση του διαλογισμού, μπορούν να μειώνουν τα επίπεδα του άγχους τους ή να εμποδίζουν εντελώς την εμφάνισή του. Κρατώντας κάποιον μακριά από την κατάσταση "μάχης ή φυγής", μειώνεται η έκκριση των ορμονών εκείνων οι οποίες σχετίζονται με το άγχος και οι οποίες, όταν κυκλοφορούν στο αίμα, δημιουργούν πολλά προβλήματα. Διδάσκοντας στους μαθητές τεχνικές που τους ηρεμούν, αυτοί αποδίδουν καλύτερα, καθώς μπορούν να έχουν πρόσβαση στο σκεπτόμενο μέρος του εγκεφάλου κατά τη διάρκεια εξετάσεων ή αξιολογήσεών τους ενώ παράλληλα απαλλάσσονται από τυχόν σωματικές και νοητικές διαταραχές που προκαλούνται από το άγχος. Η συγκέντρωσή τους και η απόδοσή τους, καθώς και η σωματική, νοητική, και συναισθηματική τους υγεία βελτιώνονται σημαντικά. Με τη συγκέντρωση που αναπτύσσουν μέσω του διαλογισμού, αυξάνεται η ικανότητά τους να μπορούν να διαχειρίζονται πολύ περισσότερα θέματα και μά-

λιστα, με ηρεμία και ισορροπία. Η εργασία ενός μαθητή είναι σκληρή από μόνη της, αλλά όταν επιβαρύνεται κάποιος και με το άγχος και την ανησυχία, γίνεται ακόμη πιο δύσκολη. Αν απλώς μπορέσουμε να μειώσουμε το άγχος το οποίο δημιουργείται στους μαθητές, ακόμη κι αν έχουν να κάνουν περισσότερη εργασία, θα είναι ικανότεροι να τη διαχειριστούν. Ας φανταστούμε κάποιο δρομέα ο οποίος έχει να τρέξει μία μεγάλη απόσταση, κουβαλώντας συγχρόνως κι ένα μεγάλο βάρος στην πλάτη. Αφαιρώντας του αυτό το πρόσθετο βάρος, είναι βέβαιο ότι θα μπορέσει να τρέξει γρηγορότερα. Αν λοιπόν, μπορέσουμε να αφαιρέσουμε το βάρος του άγχους από τις πλάτες των μαθητών μας, βοηθώντας τους να αρχίσουν να βιώνουν επιτυχίες, μέσω του τρόπου διδασκαλίας που τους ταιριάζει αφενός, και την άσκηση διαλογισμού αφετέρου, για να μπορούν να ηρεμούν, είναι βέβαιο ότι θα κατορθώσουν να "τρέχουν" γρηγορότερα και να οδηγούνται σε επιτυχή αποτελέσματα τόσο στην ακαδημαϊκή τους ζωή όσο και στην επαγγελματική τους σταδιοδρομία.

*Η **Ricki Linksman** είναι συγγραφέας πολυάριθμων βιβλίων σχετικών με την ταχύρρυθμη εκμάθηση, την ανάγνωση, την βελτίωση της κατανόησης, της μνήμης και την ψυχολογική προετοιμασία ατόμων για τεστ και εξετάσεις σε πανεπιστήμια και ενώπιον ομάδων αξιολόγησης υπαλλήλων. Ακόμα, έχει γράψει βιβλία για την εκπαίδευση παιδαγωγών, συμβούλων εργασίας και επαγγελματικού προσανατολισμού. Τα βιβλία της αυτά βασίζονται στις έρευνες της νοητικής λειτουργίας του εγκεφάλου. Σε αυτά περιλαμβάνεται το "Πώς να μάθετε οτιδήποτε γρηγορότερα" (How to learn anything quickly). Ως ιδρύτρια και διευθύντρια ενός Ινστιτούτου Ταχύρρυθμης Εκμάθησης, εκπαιδεύει παιδαγωγούς, ώστε να επιταχύνουν τη διαδικασία της μάθησης σε άτομα με αδυναμίες, διδάσκει προπονητές πώς να βελτιώνουν την απόδοση των αθλητών τους στα διάφορα αθλήματα και συμβουλεύει εργοδότες για τη βελτίωση της απόδοσης των εργαζομένων τους. Τα βραβευμένα προγράμματα εκ-*

μάθησης που έχει σχεδιάσει έχουν βοηθήσει μαθητές όλων των ηλικιών να ολοκληρώσουν με επιτυχία προγράμματα σπουδών χρόνων, μέσα σε λίγους μήνες, να βελτιώσουν την επίδοση και τους βαθμούς τους και να αυξήσουν την αυτοεκτίμηση και τα ενδιαφέροντά τους.

Έχει παρουσιάσει αυτές τις ταχύρρυθμες μεθόδους εκμάθησης σε πανεπιστήμια, εργασιακούς χώρους, ινστιτούτα και οικονομικούς οργανισμούς, σε επαγγελματίες στους τομείς της ιατρικής και των νομικών επιστημών, σε προπονητές και σε ομάδες του ποδοσφαίρου, του γκολφ, της καλαθοσφαίρισης και της γυμναστικής.



ΜΕΡΟΣ 6ο

Διαλογισμός για την εξάλειψη του πόνου

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14

ΜΕΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΤΗΣ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

Δρ. Harald Hoermann, M.S.

Σε κάποιο συγκεκριμένο στάδιο της ζωής μου, μπόρεσα να βιώσω μια βαθιά αλλαγή, μια πολύ μεγάλη αλλαγή σε σχέση με τον τρόπο ζωής που ακολουθούσα μέχρι εκείνη τη στιγμή και αναθεώρησα τη στάση μου απέναντι στη ζωή που έκανα. Ανέκαθεν ήμουνα ένα πολύ χαρούμενο άτομο, ειδικά από τότε που γνώρισα τους πνευματικούς μου Διδασκάλους, Σαντ Ντάρσαν Σινγκ και Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ, και ο Θεός ήταν πλέον παρών στην ζωή μου. Άρχισα να διαλογίζομαι συχνά και ένιωθα ευτυχισμένος. Ζούσα στην Αυστρία και μου άρεσε πολύ να αθλούμαι, ξοδεύοντας πολλές ώρες καθημερινά για τρέξιμο και ποδηλασία στα βουνά της Αυστρίας και επαγγελματικά εργαζόμενος ως οδηγός πεζοπόρων ατόμων που επισκέπτονταν τα βουνά αυτά. Παρέδιδα, επίσης, τα βράδια μαθήματα που είχαν σχέση με αθλητικές δραστηριότητες.

Κατά ένα παράξενο τρόπο, συχνά έκανα τη σκέψη: «Πώς θα ήταν η ζωή μου, αν έπρεπε να ζω χωρίς να κινώ τα πόδια μου;» Φρόντιζα, όμως, να απομακρύνω γρήγορα τέτοιου είδους σκέψεις από το νου μου, θεωρώντας ότι είναι δυσάρεστες και άσκοπες. Όταν όμως προχωρούσα στη σκέψη για το ποιες θα ήταν οι συνέπειες στην περίπτωση αυτή, αμφέβαλλα για το εάν θα επιθυμούσα να συνεχίσω να ζω, χωρίς να μπορώ να αθλούμαι όπως είχα συνηθίσει και χωρίς τη χαρά και την ικανοποίηση που μου έδιναν όλα όσα έκανα, τη στιγμή που

δεν θα μπορούσα να τρέχω και να κινούμαι ελεύθερα. Κάποια μέρα, μάλιστα, έτυχε να δω έναν άνθρωπο σε αναπηρική πολυθρόνα κι όταν αργότερα το συζητούσα με κάποιο φίλο μου, του είπα ότι για μένα αυτό θα ήταν το χειρότερο πράγμα που θα μπορούσε να μου συμβεί. Αυτό έγινε περίπου ένα μήνα πριν συμβεί αυτό που άλλαξε ριζικά την ζωή μου.

Ήταν η ημέρα των γενεθλίων μου, μία υπέροχη, ηλιόλουστη ημέρα του Αυγούστου και κατέβαινα με το ποδήλατό μου από τα κοντινά βουνά, πηγαίνοντας στο Πανεπιστήμιο του Innsburg, όπου σπούδαζα. Εντελώς ξαφνικά ένιωσα τον εαυτό μου να απογειώνεται μαζί με το ποδήλατο και παίρνοντας μία στροφή στον αέρα έπεσα επάνω σ' ένα τσιμεντένιο τοίχο, χτυπώντας την πλάτη και τον αυχένα μου. Όλα όσα ακολούθησαν θα τα αναφέρω περιληπτικά. Καταρχήν, δεν μπορώ να θυμηθώ την πρώτη ημέρα που πέρασα στο νοσοκομείο, πριν από την εγχείρηση, αλλά όταν ξύπνησα από την επέμβαση που μου έγινε στην σπονδυλική μου στήλη, θυμάμαι τη μητέρα μου κι ένα πολύ αγαπημένο μου πρόσωπο να κάθονται στο πλευρό μου. Δεν μπορούσα να μιλήσω, αλλά μου έδωσαν χαρτί και τους έγραψα ότι αισθάνομαι πολύ καλά και να μην ανησυχούν. Αργότερα, ήλθε ο γιατρός και άρχισε να μου περιγράφει την κατάστασή μου, εξηγώντας μου ότι δε θα μπορούσα να περπατήσω ποτέ πλέον, εξαιτίας του σοβαρού τραυματισμού της σπονδυλικής μου στήλης. Τη στιγμή εκείνη θα μπορούσα να έχω νιώσει μεγάλη στενοχώρια και θλίψη, όμως, κατά ένα παράξενο τρόπο, αμέσως αισθάνθηκα ότι το σώμα μου μπορεί να υπέφερε, αλλά για την ψυχή μου όλα όσα μου συνέβαιναν ήταν μία υπέροχη ευλογία! Παρά το γεγονός ότι δυσκολευόμουνα πολύ να κινήσω το κεφάλι και τα χέρια μου, εσωτερικά ένιωθα ευτυχισμένος. Αισθανόμουνα ότι το σώμα μου περνούσε μία μεγάλη δοκιμασία, αλλά η ψυχή μου βίωνε μακαριότητα.

Εκείνη την εποχή ήμουνα ήδη μυημένος, μυήθηκα το 1986 στη μέθοδο του διαλογισμού στο Εσωτερικό Φως και Ήχο, από τον Διδάσκαλο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ. Η συνάντησή μου με τον πνευματικό μου Διδάσκαλο είχε μία τρομερή επίδραση

σε όλους τους τομείς της ζωής μου. Είχα ήδη αρχίσει να βιώνω την αλήθεια ότι η ευτυχία δεν εξαρτάται μόνο από την ευεξία του φυσικού μας σώματος, ούτε περιορίζεται σ' αυτό. Καταλάβαινα ότι η ευτυχία προέρχεται από τα Εσωτερικά, πνευματικά βασίλεια, από τα οποία οι δύο πνευματικοί μου Διδάσκαλοι, Σαντ Ντάρσαν Σινγκ και Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ, συνεχίζουν να στέλνουν την απεριόριστη Αγάπη και στήριξή τους, εξαιτίας της απεριόριστης Χάρης τους. Η διαπίστωση αυτή με γέμιζε με τόση χαρά και ευτυχία, που ένιωθα ότι ήθελα να αρχίσω να χορεύω από έκσταση.

Όμως, παρ' όλη την Εσωτερική αυτή στήριξη, είχα και μία έντονη επιθυμία μετά το ατύχημα, να μιλήσω με τον Διδάσκαλο Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ. Έτσι ζήτησα από τους δικούς μου να μου δώσουν ένα τηλέφωνο και να μεταφέρουν το κρεβάτι μου έξω στο διάδρομο, για να μην ενοχληθούν οι άλλοι ασθενείς, καθώς ήταν περασμένα μεσάνυχτα, αλλά ήταν κατάλληλη η στιγμή λόγω της διαφοράς ώρας με τις Ηνωμένες Πολιτείες, όπου βρισκόταν ο Διδάσκαλος. Έπειτα από ένα δίωρο μπόρεσα πράγματι να επικοινωνήσω μαζί του, κι είναι πολύ δύσκολο να φανταστεί κανείς το μέγεθος της χαράς και της ευγνωμοσύνης που ένιωσα, ακούγοντας τη φωνή του. Η συνομιλία μας κράτησε λίγα λεπτά της ώρας, αρκετά όμως για να με πλημμυρίσουν από απόλυτη μακαριότητα και ευτυχία. Από τη στιγμή εκείνη και πέρα, άρχισα να αισθάνομαι ότι έχω την πλήρη καθοδήγηση του Διδασκάλου και να ζω μέσα σε μία κατάσταση αληθινής ευλογίας και ανείπωτης χαράς, την οποία μοιραζόμουνα με τους γύρω μου. Μέσα μου δεν υπήρχε πλέον το παραμικρό ίχνος θλίψης ή πικρίας. Αντιθέτως, δεν είχα νιώσει ποτέ μέχρι τότε στην ζωή μου τόση αρμονία. Ποτέ μέχρι τότε δεν είχα νιώσει τόσο έντονα αυτό το συναίσθημα της πλήρους καθοδήγησης από τους Διδασκάλους μου και της ενότητάς μου μαζί τους και με τον Θεό. Πολύ απλά ένιωθα ευτυχισμένος! Ο πόνος του φυσικού μου σώματος ήταν εντελώς ασήμαντος, καθώς η χαρά αυτής της αληθινής ενότητας και το αίσθημα της καθοδήγησης που βίωνα, με είχαν κυριεύσει απόλυτα.

Αισθάνομαι βαθιά ευγνωμοσύνη και ευχαριστώ τους δύο πνευματικούς μου Διδασκάλους, Σαντ Ντάρσαν Σινγκ και Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ, για τη Χάρη με την οποία με περιέβαλαν τότε, και συνεχίζουν ακόμη να περιβάλουν.

Η συνειδητοποίηση των πιο πάνω, είχε ως αποτέλεσμα να οπλιστώ με τρομερή δύναμη και να μπορέσω να αντιμετωπίσω την κατάστασή μου, εξαιτίας της πνευματικής ενότητας που βίωνα με τους Διδασκάλους. Σύμφωνα με τα διδάγματα του Σαντ Ματ, ο σκοπός και η ουσία της ανθρώπινης ζωής είναι το να προοδεύσουμε πνευματικά, αλλά λόγω καρμικών αντιδράσεων, μπορεί να πρέπει να περάσουμε και κάποιες φυσικές δυσκολίες. Τα διδάγματα αυτά με βοήθησαν πολύ να αντιμετωπίσω το ατύχημα εκείνο και την αναπηρία που μου προκάλεσε. Η ισχυρή πεποίθηση ότι αυτό που συνέβη είναι δύσκολο για το σώμα, αλλά ωφέλιμο για την ψυχή μου, μου εξασφάλισε την απαραίτητη νοητική στήριξη και συναισθηματική ισορροπία, για να ξεπεράσω αυτές τις δύσκολες ώρες. Όταν οι Διδάσκαλοι του Σαντ Ματ μας διδάσκουν πως οτιδήποτε συμβαίνει στη ζωή μας είναι για το καλό μας, η αλήθεια αυτή μας ανοίγει απέραντους ορίζοντες ελπίδας και άντλησης δύναμης. Εγώ, πραγματικά, δεν έπαψα να βλέπω αυτή την κατάσταση σαν την αντιμετώπιση μίας μεγάλης φυσικής δυσκολίας, αλλά και σαν μία κατάσταση που με βοηθά να προχωρήσω ως άνθρωπος. Ένα τέτοιο ατύχημα, που προηγουμένως θεωρούσα ότι θα ήταν το χειρότερο πράγμα που θα μπορούσε να μου συμβεί, δε μου προκαλούσε τον παραμικρό πόνο ή ανησυχία και επιπλέον, άρχισα να ζω μία κατάσταση ενότητας, μεγάλης ευτυχίας και μακαριότητας.

Θα μπορούσα να προσθέσω ακόμη ότι αυτή η ικανότητα προσαρμογής κι εκείνο το αίσθημα χαράς και αρμονίας που ένιωθα αμέσως μετά το ατύχημα, αλλά και σ' όλη μου τη ζωή αργότερα, τα είκοσι, δηλαδή, αυτά χρόνια που βρίσκομαι στην αναπηρική καρέκλα, δεν είναι αποτέλεσμα εκλογίκευσης των γεγονότων και μόνο. Όπως προανέφερα, σε συζητήσεις που έκανα με φίλους μου πριν από το ατύχημά μου, τότε που έτυχε να δω ένα άλλο άτομο σε αναπηρική καρέκλα, έλεγα πως

μία τέτοια κατάσταση θα ήταν για μένα το χειρότερο που θα μπορούσε να μου συμβεί σ' αυτήν την ζωή. Ένα μόλις μήνα αργότερα, βρέθηκα αντιμέτωπος με αυτή ακριβώς την κατάσταση, από την οποία, όπως πίστευα μέχρι τότε, δε θα μπορούσε να υπάρξει χειρότερη και παρόλα αυτά, βρισκόμουνα σε απόλυτη αρμονία και ευτυχία. Αυτό για μένα έμοιαζε με θαύμα. Θέλω ακόμη μία φορά να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στους πνευματικούς μου Διδασκάλους, Σαντ Ντάρσαν Σινγκ και Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ, καθώς και στη Θεία Δύναμη Εσωτερικά, γιατί μόνο η Χάρη τους θα μπορούσε να μετατρέψει μία τέτοια κατάσταση σε μία ευκαιρία πνευματικής ανάπτυξης, η οποία συνοδευόταν μάλιστα από μεγάλη χαρά και ευτυχία. Προσωπικά θεωρώ ότι ήταν μία μεγάλη εμπειρία και μία απόδειξη της θείας Χάρης και της θείας Αγάπης. Οι αποδείξεις αυτές της θείας Χάρης, όμως, δε σταμάτησαν εκεί, αλλά συνεχίζονται αδιαλείπτως στο ταξίδι μου μέσα απ' αυτήν τη ζωή, με την καθοδήγηση των Διδασκάλων.

Μετά την πρώτη εκείνη περίοδο, κατά την οποία βίωνα τέλεια αρμονία, άρχισε η φάση της αποκατάστασης και προσαρμογής σε σχέση με το σώμα μου και τους περιορισμούς που αντιμετώπιζα πλέον, λόγω της αναπηρίας μου αλλά και σε σχέση με τη δουλειά που είχα να κάνω σε νοητικό επίπεδο. Άρχισα, λοιπόν, να αντιμετωπίζω πρωτόγνωρες πρακτικές δυσκολίες, που είχαν να κάνουν με το χειρισμό της αναπηρικής μου καρέκλας, τις φυσικές μου ανάγκες και την ένταξή μου στην καθημερινότητα.

Ένας συγκεκριμένος και πολύ σημαντικός τομέας του Πνευματικού Μονοπατιού, από τον οποίο αντλούσα τρομερή δύναμη για να μπορέσω να ανταποκριθώ σ' όλες αυτές τις σωματικές και νοητικές προκλήσεις, ήταν η άσκηση του διαλογισμού στο Εσωτερικό Φως και Ήχο. Κατά την περίοδο της αποκατάστασης της υγείας μου και στις φάσεις που ακολούθησαν, ο διαλογισμός αποδείχθηκε ένα εξαιρετικά χρήσιμο εργαλείο για την αντιμετώπιση της κατάστασης που βίωνα, σε σχέση με την πνευματική, νοητική και σωματική μου υγεία και ευεξία. Οι έρευνες που είχαν γίνει από διάφορους επιστήμονες, σχε-

τικά με την τρομερή δυναμική της άσκησης του διαλογισμού σε θέματα υγείας και αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων, είχαν τώρα μία προσωπική επαλήθευση για μένα. [1, 2 και 3]

Ασκούμενος στο διαλογισμό στο Εσωτερικό Φως και τον Ήχο, [4, 5 και 6] όπως διδάσκεται από τον Διδάσκαλο Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ, μπορούσα να βιώνω ολοένα και περισσότερη νοητική σταθερότητα και μία κατάσταση ισορροπίας, έπειτα από κάθε συνεδρία, που συνοδευόταν από μία αίσθηση χαλάρωσης και ηρεμίας, τόσο σε νοητικό όσο και σε σωματικό επίπεδο. Κάθε φορά που κάποιες υποχρεώσεις στις οποίες έπρεπε να αντεπεξέλθω γίνονταν καταπιεστικές, η άσκηση του διαλογισμού για κάποιο χρονικό διάστημα με βοηθούσε να ανακτήσω ηρεμία και σταθερότητα.

Επιπλέον, ο διαλογισμός με βοήθησε να έχω καλύτερη ασθηση του σώματός μου, καθώς μου ήταν πιο εύκολο να επικοινωνώ με τα παράλυτα μέλη μου, μέσω μίας ικανότητας Εσωτερικής παρατήρησης. Πρόκειται για κάτι το οποίο θα περιέγραφα ως μία Εσωτερική αίσθηση αντίληψης της ενέργειας μέσα στο σώμα, ασχέτως εάν οι νευρικές συνδέσεις ήταν σε καλή κατάσταση ή όχι. Η Εσωτερική αυτή αίσθηση σύνδεσης αφυπνίστηκε και άρχισε να ενισχύεται με την άσκηση του διαλογισμού. Αυτό με βοηθά να συνδέομαι νοητικά και να αισθάνομαι τα παράλυτα μέλη μου σε ενεργειακό επίπεδο και να δημιουργείται έτσι ένα είδος συμπάθειας για το παραλυμένο τμήμα του σώματος, που συνήθως ξεχνιέται και παραμελείται εντελώς από πολλούς ανθρώπους, έπειτα από τραυματισμό της σπονδυλικής τους στήλης και μίας επακόλουθης παράλυσης. Έτσι, μπορώ να φροντίζω ακόμη κι αυτά τα μέλη, να επικοινωνώ μαζί τους, να τα ασκώ με τη χρήση ηλεκτροδιέγερσης και με καθημερινές διατάσεις, συμπεριλαμβάνοντάς τα κι αυτά, συνειδητά, στην ατομική εικόνα του σώματος μου. Μ’ αυτό τον τρόπο, αισθάνομαι πολύ περισσότερο πλήρης ως ανθρώπινο ον, ακόμη και σε φυσικό επίπεδο, παρά την απώλεια του κινητικού ελέγχου και των αισθήσεων σε σχέση με τα παράλυτα μέλη, και σ΄αυτό με βοηθά πολύ ο διαλογισμός.

Επίσης, η αίσθηση του πόνου, τόσο σε φυσικό όσο και

σε νοητικό επίπεδο, μειώθηκε σε μεγάλο βαθμό εξαιτίας της χαλάρωσης και του περιορισμού του άγχους, μέσω του διαλογισμού.

Συνοπτικά, θέλω να τονίσω ότι για μένα η θεώρηση της ζωής μέσα από το πρίσμα της πνευματικότητας ήταν η πρώτη και μεγαλύτερη βοήθεια μετά τον τραυματισμό μου. Προσωπικά, θεωρώ ότι μέσω της Χάρης του Θεού μπόρεσα να βιώσω το ατύχημα εκείνο και όσα ακολούθησαν σαν μία ευλογία, χωρίς να έχω αρνητικά συναισθήματα και χωρίς να κρίνω το πώς και το γιατί. Η Χάρη αυτή του Θεού ρέει μέσω της απεριόριστης και συνεχούς πνευματικής παρουσίας των Διδασκάλων, Σαντ Ντάρσαν Σινγκ και Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ, στη ζωή μου.

Κατά τη φάση της αποκατάστασης, όπως και στην συνέχεια της ζωής μου ως ανάπηρος, η Χάρη αυτή συνεχίστηκε. Η Αγάπη και το ενδιαφέρον του Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ δεν παύει να με πλημμυρίζει από χαρά και ευγνωμοσύνη κάθε στιγμή της ζωής μου, ακόμη κι όταν τα πράγματα φαίνονται να δυσκολεύουν. Στη ζωή μου, πλέον, τα πάντα έχουν ουσία και νόημα.

Η ζωή αυτή δεν είναι πάντα εύκολη, ανεξαρτήτως του εάν τα προβλήματα που αντιμετωπίζει κάποιος είναι σωματικά ή άλλου είδους. Με τα διδάγματα, όμως, των Αγίων, και με όλη τη στήριξη και την ευλογία που προέρχεται απ’ αυτά, που στη δική μου περίπτωση είναι αποτέλεσμα της σχέσης μου με τους Διδασκάλους μου, Σαντ Ντάρσαν Σινγκ και Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ, τα πάντα αποκτούν νόημα, και για οτιδήποτε συμβαίνει υπάρχει η πίστη ότι αυτό που έχει συμβεί ήταν το καλύτερο. Όταν συναντώ τον Διδάσκαλο, αισθάνομαι τη φόρτιση που χαρίζει η Αγάπη και η στήριξή του στον υπέρτατο βαθμό και τα πράγματα γίνονται τότε πιο εύκολα. Ακόμη, όμως, και όταν δεν μπορώ να τον συναντήσω σε φυσικό επίπεδο, η ευλογία αυτή συνεχίζεται και εξακολουθεί να στηρίζει ολόκληρη την ύπαρξή μου. Έτσι, μπορώ να λέω, ότι με τη Χάρη του Θεού είναι όλα εντάξει.

Η μέθοδος του διαλογισμού αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο στο να μπορέσει κανείς να αποκτήσει ξανά και να διατη-

ρήσει στη συνέχεια την πνευματική, νοητική και σωματική του υγεία. Ο διαλογισμός βοηθά στην επαναφόρτιση και στην αρμονική συνύπαρξη σώματος και νου, και στη διεύρυνση της προοπτικής ενός πνευματικού οράματος στη ζωής μας. [7] Επιπλέον, ένα πολύ όμορφο πράγμα που συμβαίνει κατά την άσκηση του διαλογισμού, είναι ότι όταν διαλογίζεσαι, δεν αισθάνεσαι τους περιορισμούς του υλικού σώματος. Ο διαλογισμός στο Εσωτερικό Φως και τον Εσωτερικό Ήχο είναι μία διαδικασία που μπορεί να σε γεμίσει ειρήνη. Είναι μία πολύ ευχάριστη εμπειρία, την οποία μπορώ να συστήσω ανεπιφύλακτα σε όποιον αντιμετωπίζει μία δύσκολη κατάσταση σε σωματικό επίπεδο και είναι διατεθειμένος να δοκιμάσει να εργασθεί Εσωτερικά, για να βιώσει ο ίδιος τα οφέλη που προκύπτουν από μία τέτοια προσπάθεια.

*Ο **Harald Hoermann**, κάτοχος Μάστερ Βιολογίας, είναι λέκτορας και ερευνητής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Innsburg της Αυστρίας. Οργανώνει σεμινάρια για τη διερεύνηση, κατανόηση και αποδοχή από τους φοιτητές των ατόμων με αναπηρίες και την αίσθηση πληρότητας στη ζωή, ακόμη κι όταν υπάρχει αναπηρία. Διδάσκει, επίσης, τις τεχνικές του διαλογισμού σε φοιτητές της ιατρικής και σε άτομα που εργάζονται κάτω από ιδιαίτερα αγχώδεις συνθήκες. Η επαγγελματική του προσπάθεια εστιάζεται κυρίως στην έρευνα για τον ρόλο του διαλογισμού σε μία σύγχρονη θεώρηση του θέματος της υγείας, καθώς και στη διαχείριση του άγχους. Η επίδραση του διαλογισμού στη σωματική μας υγεία αποτελεί την κύρια ερευνητική του δραστηριότητα. Επιπροσθέτως, ασχολείται ενεργά με τον αθλητισμό, τόσο ως αθλητής ο ίδιος όσο και ως προπονητής κι ενώ είχε ένα πολύ σοβαρό ατύχημα ως ποδηλάτης πριν από είκοσι περίπου χρόνια, εξακολουθεί να λαμβάνει μέρος σε αγώνες με χειροκίνητα δίκυκλα.*

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ

Δρ. James Harris Gruft, M.D.

Διαλογισμός και σωματικός πόνος

Ο χρόνιος σωματικός πόνος έχει πολλές διαστάσεις. Οι γιατροί Melzak και Cacey αναφέρουν στο βιβλίο τους “Οι τρεις διαστάσεις του πόνου” τα εξής: Υπάρχει αρχικά το στοιχείο που έχει ως βάση την αίσθηση ή τη βλαπτικότητα του πόνου, η οποία προέρχεται από το μέρος εκείνο του σώματός μας το οποίο έχει προσβληθεί, και διαβιβάζει μηνύματα στον εγκέφαλο μέσω των περιφερειακών νεύρων. Δεύτερον, υπάρχει το στοιχείο εκείνο που έχει να κάνει με την επίγνωση, την αξιολόγηση και τα διακριτικά χαρακτηριστικά του πόνου: Εάν δηλαδή είναι ένας πόνος έντονος, βαθύς, οξύς ή περισσότερο επικεντρωμένος από τον πόνο που μπορεί να είχαμε νιώσει, για παράδειγμα, όταν στην ηλικία των έξι ετών μάς είχε χτυπήσει στο στομάχι το κάθισμα της κούνιας του παιδότοπου που παίζαμε. Τρίτον, υπάρχει το ψυχολογικό στοιχείο του πόνου, που μας κάνει να αισθανόμαστε και να αναπολούμε όλα τα άσχημα και όλες τις αδικίες που θεωρούμε ότι έχουμε υποστεί στη ζωή μας και που έρχονται να αναδεύσουν τον πόνο μας. “Οπως ένας παλιός ανεμιστήρας σκορπίζει αέρα μέσα σε μία μεγάλη μεσαιωνική κατοικία”, κατά τη λαϊκή έκφραση.

Ο διαλογισμός, μπορούμε να πούμε, ότι συγχρόνως είναι και δεν είναι η απόλυτη τεχνική απόσπασης ή απομάκρυνσης από τον πόνο. Με το διαλογισμό, βεβαίως, δεν αποφεύγουμε

και δεν καταργούμε τον πόνο, αλλά προχωράμε μέσα και πέρα από τον πόνο. Καθώς μαθαίνει κάποιος να διαλογίζεται, βιώνει μία θαυμάσια ηρεμία η οποία καταπραΰνει το νευρικό του σύστημα και μια ηρεμία που συνοδεύεται από μία πολύ γλυκιά αίσθηση ευτυχίας. Εμπειρίες αυτού του είδους βοηθούν στην ελαχιστοποίηση του βαθμού στον οποίο υποφέρει κάποιος, καθώς μειώνονται οι διαστάσεις εκείνες που σχετίζονται με την απόγνωση και την ψυχολογική επίδραση του πόνου του.

Η περίπτωση του Ντάριαν

Είχα κάποτε έναν πενηντάχρονο ασθενή, τον οποίο θα ονομάσω "Ντάριαν" και υπέφερε από πολύ έντονη χρόνια οσφυαλγία. Ο Ντάριαν άρχισε να συμμετέχει στο πρόγραμμά μας για την αντιμετώπιση του χρόνιου πόνου. Συγχρόνως, διδάχθηκε τη μέθοδο του διαλογισμού, την οποία και άρχισε να εφαρμόζει. Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, μού ανέφερε ότι παρά το γεγονός ότι ο πόνος ήταν ακόμη μερικές φορές πολύ έντονος, σπάνια αισθανόταν να φθάνει στο σημείο να τον ενοχλεί. Μερικές φορές, μάλιστα, μπορούσε ακόμα και να τον ξεχνάει. Θέτοντας περισσότερα ερωτήματα στον Ντάριαν, ανακάλυψα τι ακριβώς εννοούσε. Ότι, δηλαδή, ενώ συνέχιζε να πονάει, δεν είχε την αίσθηση ότι υποφέρει. Η ψυχολογική αναστάτωση την οποία του προκαλούσε ο πόνος ήταν αυτό που δεν άντεχε περισσότερο, προηγουμένως. Απαλλαγμένος από το συναισθηματικό πόνο, μπορούσε να διαχειρίζεται το σωματικό πόνο πολύ πιο εύκολα.

Η διαδικασία αυτή συντελείται συνήθως σταδιακά, κι όχι τόσο άμεσα, όπως στην περίπτωση του Ντάριαν. Παρόλα αυτά, η δυνατότητα να φθάσει κάποιος στην κατάσταση αυτή είναι εντελώς αναμενόμενη. Τα αποτελέσματα του διαλογισμού, σε συνάρτηση με την ηρεμία και την αυτοσυγκέντρωση του ατόμου, συμβάλλουν στη διαμόρφωση μίας πολύ θετικότερης εμπειρίας του πόνου όταν αυτός εμφανίζεται. Ανατρέχοντας στην ανάλυση των Harris, Melzak και Cacey επί των

τριών φάσεων του πόνου, φαίνεται ότι δύο από τις φάσεις αυτές και συγκεκριμένα, εκείνη που έχει σχέση με την επίγνωση και την αξιολόγηση και η άλλη η οποία έχει να κάνει με την ψυχολογική του διάσταση, μπορούν ευκολότερα να τροποποιηθούν μέσω του διαλογισμού. [1] Μπορεί ο πόνος να εξακολουθεί να υπάρχει, αλλά πρόκειται πλέον για ένα είδος πόνου που δεν επιδεινώνεται από το άγχος και την ένταση της μνήμης όλων των δεινών που έχουμε περάσει. Καθώς διαλογιζόμαστε, αναπτύσσεται ένα είδος υγιούς αποστασιοποίησης. Η κατάσταση αυτή δεν πρέπει να συγχέεται με αυτή που ορίζεται ως “αποσύνδεση” *(dissociation)* και η οποία αποτελεί ένα είδος φυγής. Μέσω της υγιούς αυτής αποστασιοποίησης, ο πόνος υφίσταται ένα είδος επεξεργασίας και τοποθετείται στο σωστό του πλαίσιο. Αισθανόμενοι τον πόνο, αλλά χωρίς να υποκύπτουμε σ’ αυτόν, χωρίς να τον αφήνουμε να κυριαρχεί στη ζωή μας, ο πόνος μας γίνεται περισσότερο διαχειρίσιμος.

Διαλογισμός και ψυχολογικός πόνος

Άραγε, δεν είμαστε τίποτα περισσότερο από το άθροισμα του υλικού μας σώματος, των συναισθημάτων και των σκέψεών μας; Ή μήπως είμαστε κάτι πέρα απ’ αυτά, πέρα από τα πράγματα που μας αρέσουν κι εκείνα που δεν μας αρέσουν; Επιπλέον, αν η ψυχή μας είναι κάτι διαφορετικό από τις σκέψεις μας και τα συναισθήματά μας, τότε ποιος είναι τότε ο ρόλος της;

Ο πνευματικός Διδάσκαλος Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ έχει πει πως «Η προσοχή είναι η εξωτερική έκφραση της ψυχής μας, δεν είναι ο νους αυτός ο οποίος απλώς κατευθύνει την προσοχή μας». [2] Η προσοχή είναι η ίδια η ψυχή μας. Έρευνες επιστημόνων στον τομέα της προσοχής, επαληθεύουν το γεγονός ότι καταρχήν η προσοχή είναι “προϊδεατή”. Υπάρχει, δηλαδή η προσοχή, πριν ακόμη σχηματισθούν κάποιες συγκεκριμένες σκέψεις. [3] Επειδή, λοιπόν, η προσοχή υπάρχει πριν από τις σκέψεις, θα έπρεπε να μπορούμε να ελέγχουμε ό,τι σκε-

φτόμαστε. Αλλά πόσοι από εμάς μπορούν να το κάνουν αυτό; Για τους περισσότερους από εμάς η προσοχή μας βρίσκεται σε μία αποδυναμωμένη κατάσταση και έλκεται διαρκώς από εξωτερικά ερεθίσματα ή εσωτερικά συναισθήματα. Αυτό έχει ως συνέπεια να ζούμε μονίμως μέσα σε μία κατάσταση εμμονών σε σχέση με εμπειρίες του παρελθόντος, να αναπαραγάγουμε και να καλλιεργούμε κάτι που μας έχει πληγώσει ή να βρισκόμαστε συνεχώς με την προσοχή μας να είναι αποσπασμένη από κάτι μη συγκεκριμένο. Ο Joseph Chilton Pearce στο βιβλίο του "*Η ρήξη του κοσμικού αυγού*" (*The crack in the cosmic egg*) ορίζει αυτή την κατάσταση σαν «Εγκεφαλική φλυαρία».

Μέσω της άσκησης του διαλογισμού και της αυτοενδοσκόπησης, μπορούμε να αρχίσουμε να βιώνουμε τον εαυτό μας σαν κάτι πέρα από αυτό που μας αρέσει ή δεν μας αρέσει και μπορούμε σε αυτό που μας αρέσει να πλησιάσουμε περισσότερο τον αληθινό μας εαυτό, αποστασιοποιημένοι από τους ανέμους του χρόνου και των αέναων αλλαγών του. Ο διαλογισμός ενισχύει την προσοχή μας, με αποτέλεσμα η ψυχή να έχει περισσότερο έλεγχο επάνω στις σκέψεις και τα συναισθήματά μας. Γινόμαστε λιγότερο ευάλωτοι μπροστά στις εξωτερικές περιστάσεις και τις δυσάρεστες εμπειρίες της ζωής. Αρχίζουμε να συνειδητοποιούμε ότι η ζωή μας σ' αυτόν τον κόσμο δεν είναι η μόνη πραγματικότητα για μας. Αντιθέτως, βλέπουμε ότι στην ζωή μας υπάρχει και μία άλλη διάσταση, η πνευματική της διάσταση.

Ποια είναι, όμως, τα εξωτερικά γνωρίσματα των ανθρώπων που έχουν καταφέρει να ελέγχουν την προσοχή τους; Οι άνθρωποι αυτοί διαθέτουν, σε τακτική βάση, ένα μέρος του χρόνου τους μακριά από τον αδιάκοπο στροβιλισμό στους ρυθμούς και τις δραστηριότητες που ονομάζουμε "Ζωή στον 21ο αιώνα" και εστιάζουν την προσοχή τους Εσωτερικά, προκειμένου να βιώσουν ποιοι είναι αληθινά. Είναι άνθρωποι συγκεντρωμένοι, οι οποίοι διατηρούν την ισορροπία τους ακόμη κι όταν αντιμετωπίζουν μία κατάσταση πλήρους καταστροφής.

Με το διαλογισμό, μπορούμε να βιώνουμε ηρεμία. Η ψυ-

χολογική ταραχή μπορεί να δώσει τη θέση της σε μία ειρηνική αίσθηση του εαυτού μας. Επιπλέον, μπορούμε να αρχίσουμε να βιώνουμε μία ενότητα με τη Δύναμη η οποία έχει δημιουργήσει τα πάντα. Όσο περισσότερο ερχόμαστε σε επαφή μ' αυτήν τη Δύναμη, τόσο περισσότερο η προσοχή μας εστιάζεται στον ανώτερο εαυτό μας.

Θεραπεύοντας τον πόνο μας μέσω της πνευματικότητας και του διαλογισμού

Ο όρος πνευματικότητα έχει αρχίσει να εμφανίζεται ολοένα και συχνότερα στην ιατρική βιβλιογραφία. Σύμφωνα με μία πρόσφατη έρευνα, η πνευματικότητα και η θρησκεία υπάρχουν σε ποσοστό 1% έως 3% των άρθρων που δημοσιεύονται στα μεγαλύτερα ιατρικά περιοδικά σήμερα. [4] Ειδικότερα, σε περιοδικά που σχετίζονται με την ονομαζόμενη παρηγορητική ιατρική, το ποσοστό αυτό ανέρχεται στο 6,3%. Τίθεται, λοιπόν, το ερώτημα, γιατί υπάρχει αυτός ο διπλασιασμός του ποσοστού σε δημοσιεύματα που αναφέρονται σε μεθόδους παρηγορητικής αγωγής; Με τον όρο «παρηγορητική» περιγράφεται ο τομέας της ιατρικής που ασχολείται με την ανακούφιση και όχι με την ίαση. Ασχολείται με ανθρώπους που υποφέρουν από χρόνιο πόνο ή που βρίσκονται κοντά στο τέλος της ζωής τους. Οι δύο αυτές καταστάσεις μπορεί να οδηγήσουν έναν άνθρωπο να θελήσει να εξερευνήσει τις βαθύτερες πλευρές της ζωής του και ακόμα, η έρευνά του να συμπεριλάβει και την πνευματικότητα.

Σύμφωνα με μία τελευταία δημοσκόπηση, το 95% των Αμερικανών πιστεύουν στον Θεό ή σε κάποια Ανώτερη Δύναμη. Για το 85% εκείνων που συμμετείχαν σε μια έρευνα, η θρησκευτική ή πνευματική πίστη, όπως δηλώνουν οι ίδιοι, παίζει ένα σημαντικό ρόλο στη ζωή τους. [5] Το 43% των ανθρώπων που έλαβαν μέρος σε κάποια παλαιότερη δημοσκόπηση δηλώνουν ότι έχουν νιώσει κάποια "παρουσία" ή έχουν επηρεαστεί από κάποια "δύναμη" *(ανεξαρτήτως εάν την ονο-*

μάζουν Θεό ή όχι) και η οποία δύναμη ήταν κάτι πέρα από το συνηθισμένο, καθημερινό εαυτό τους. [6]

Μπορεί να αισθάνεται κάποιος υγιής σε σωματικό και συναισθηματικό επίπεδο, αλλά αν πιστεύει ότι η ζωή αυτή είναι χωρίς νόημα, τότε νοσεί ψυχικά. Υπό αυτή την έννοια μπορεί να ζούμε τη μία μετά την άλλη τις ημέρες της ζωής μας, αγγίζοντας όμως μόνο την επιφάνεια της ζωής αυτής. Μπορεί να έχουμε στη διάθεσή μας όλα τα εφόδια και όλες τις ανέσεις μίας καλής ζωής, αλλά όλα αυτά να αποτελούν απλώς αναισθητικά, καθώς προσπαθούμε συνεχώς να αποσπούμε την προσοχή μας από μία βαθύτερη αίσθηση κενού που αισθανόμαστε μέσα μας. Η ανάγκη μας να απομακρυνόμαστε μονίμως απ' αυτή την κατάσταση, μπορεί να μας οδηγήσει σε ασχολίες εκπομπών ή επαναλήψεων στην τηλεόραση ή ακόμη και σε εμμονές που θεωρούνται ότι έχουν κάποιο πνευματικό βάθος, όπως για παράδειγμα η ακρόαση συγκεκριμένων κουαρτέτων για έγχορδα του Μπετόβεν και άλλα σχετικά. Μπορεί ακόμη να οδηγήσει άλλους σε πολύ βλαβερούς εθισμούς, όπως το οινόπνευμα ή τα ναρκωτικά. Ανεξαρτήτως όμως του τρόπου με τον οποίο προσπαθούμε να αποσπούμε την προσοχή μας από την καθημερινότητα, ο σκοπός παραμένει ο ίδιος: Μια προσπάθειά μας να ξεφεύγουμε από τον πόνο που μας προκαλεί η έλλειψη νοήματος στη ζωή μας. Κάθετι που μπορεί να θυμίζει σε κάποιον αυτό που του λείπει, είναι οδυνηρό. Επιλέγοντας όμως να μην κάνουμε κάτι ριζικό για την αντιμετώπιση του ψυχικού μας πόνου, απλώς τον καταπιέζουμε και τον απωθούμε, αλλά τότε μπορεί να εκραγεί ανά πάσα στιγμή με τη μορφή απόλυτης απόγνωσης ή πανικού.

Αν σταθούμε και αναλογιστούμε την πραγματικότητα, ο κόσμος αυτός δεν είναι ο καλύτερος για να διαβιώνει κανείς. Καθώς περνάνε τα χρόνια, μάς παρουσιάζονται αμέτρητες προκλήσεις, οι οποίες σε συνδυασμό με το νου μας, που είναι λάτρης των διασκεδάσεων, μας κρατούν τόσο πολύ παγιδευμένους μέσα στις "απολαύσεις" και τις ωδίνες αυτού του κόσμου, που πολύ σπάνια διαθέτουμε έστω λίγο χρόνο, για να σκεφθούμε ποιο είναι το αληθινό νόημα της ζωής μας.

Ζώντας μ' αυτό τον τρόπο, όταν συμβεί να ακούσουμε αυτό που δεν ακούγεται συχνά, δηλαδή, κάτι σαν "εγερτήριο σάλπισμα", που μας κάνει ξαφνικά να συνειδητοποιήσουμε με πολύ καθαρό και έντονο τρόπο ότι "δεν γνωρίζουμε ποιος είναι ο σκοπός της ζωής μας", οι ήχοι αυτού του σαλπίσματος είναι σαν να μας κεραυνοβολούν, απειλώντας να μας ισοπεδώσουν. Δυστυχώς όμως και τότε, αντί να πάρουμε σαν αρχή αυτή τη συνειδητοποίηση, αυτό το σάλπισμα και να προχωρήσουμε πιο πέρα, οι περισσότεροι από εμάς κρύβουμε τον πόνο που μας προκαλεί κάτω από το χαλί, και μάλιστα, όσο γρηγορότερα μπορούμε.

Παρόλα αυτά, μερικές φορές, μία τέτοια τόσο σοβαρή εμπειρία μάς συνταράζει σε τέτοιο βαθμό, που αρχίζουμε να βλέπουμε τη βαθύτερη πλευρά της ύπαρξής μας. Ένα από τα πλέον συγκλονιστικά γεγονότα στα οποία μπορεί να οφείλεται κάτι τέτοιο, είναι ο θάνατος κάποιου πολύ αγαπημένου μας προσώπου. Κάτι τέτοιο βίωσα σε προσωπικό επίπεδο, όταν κάποια μοιραία ημέρα χτύπησε το τηλέφωνο στο Νοσοκομείο Columbia Presbyterian στο Manhattan της Ν. Υόρκης, όπου έκανα την ειδικότητά μου ως γιατρός. Στην άλλη άκρη του τηλεφώνου, άκουσα την αδελφή μου να μου λέει κλαίγοντας ότι ο πατέρας μας, ο οποίος είχε πάει μαζί με τη μητέρα μας για διακοπές στην Ισπανία, ξαφνικά πέθανε. Η είδηση εκείνη ήταν τόσο απρόσμενη και συγκλονιστική, που ένιωσα να διαρρηγνύεται ο ιστός του κόσμου για μένα. Στο σημείο εκείνο της ζωής μου, κατάλαβα τι είναι αυτό που στην Ανατολή ονομάζουν «maya», δηλαδή απατηλότητα αυτού του κόσμου. Συνειδητοποίησα με απόλυτη βεβαιότητα ότι ολόκληρο το πολιτισμικό μας οικοδόμημα βασίζεται στην ψευδαίσθηση ότι θα ζούμε για πάντα και ότι ο στόχος της ζωής μας είναι να ζούμε απολαμβάνοντας, τρώγοντας και πίνοντας, έχοντας ως σύνθημά μας μία σύγχρονη φράση: "Αυτός που πεθάνει έχοντας παίξει τα περισσότερα παιχνίδια, έχει κερδίσει". Η εμπειρία μου εκείνη είχε ως αποτέλεσμα να αρχίσω να αναζητώ ένα βαθύτερο νόημα στη ζωή αυτή και πολλά από τα θέλγητρα αυτού του κόσμου έχασαν τη δύναμη που ασκούσαν επάνω μου.

Όσο όμως κι αν παραδεχόμαστε όλοι ότι δεν μπορούμε να ζήσουμε για πάντα, πόσοι από εμάς το πιστεύουμε πραγματικά; Προτιμούμε να ζούμε μέσα σ' έναν παροξυσμό ψευδοαθανασίας από το να αντιμετωπίσουμε την αλήθεια, μία κατάσταση την οποία εγώ αποκαλώ «Συλλογική άρνηση». Προσπαθώντας να αγνοούμε εκούσια τις επιπτώσεις της αναμφισβήτητης θνητότητάς μας, πιστεύουμε όλοι μας πως αν διαβάσουμε αρκετά καλά βιβλία, αν παρακολουθήσουμε αρκετές καλές ταινίες, αν πάμε όσο γίνεται περισσότερες φορές για διακοπές σε πολύ όμορφα μέρη, αν αποκτήσουμε πολλά χρήματα κι ακόμη, αν χρησιμοποιούμε αρκετές κρέμες ή χάπια κατά του γήρατος ή αν κάνουμε αρκετά λίφτινγκ και χειρουργικές επεμβάσεις στο πρόσωπό μας, αν τρώμε σωστά, αν περιβαλλόμαστε από ωραία αντικείμενα και αν καταφέρουμε να πραγματοποιηθούν πολλά από τα όνειρά μας, τότε, κατά κάποιο τρόπο, θα αποφύγουμε το αναπόφευκτο γήρας και το θάνατο. Αλλά αν όλα αυτά δεν είναι ψευδαίσθηση (maya), τότε τι είναι;

Όταν ένα άνθρωπος συνειδητοποιήσει την απόλυτη αδυναμία του και αρχίσει με ταπεινότητα να επικαλείται τον Θεό να τον βοηθήσει, τότε βιώνει μία άλλη κατάσταση, η οποία περιγράφεται με τη φράση «Κραυγή της ψυχής». Σύμφωνα με τον πνευματικό Διδάσκαλο Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ, «Όταν η προσευχή μας είναι ειλικρινής και η πνευματική μας λαχτάρα αληθινή, ο Θεός ακούει τις επικλήσεις μας». [7]

Από τη στιγμή που η κραυγή αυτή αφήνει την καρδιά μας και κατευθύνεται στους ουρανούς, δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα άλλο από το να περιμένουμε. Οι πνευματικές παραδόσεις μάς λένε ότι αν οι επικλήσεις μας είναι ειλικρινείς και απευθύνονται από τα βάθη της ψυχής μας προς τον Δημιουργό, ο Θεός θα ανταποκριθεί οδηγώντας μας σε κάποιον ο οποίος μπορεί να μας διδάξει το πώς μπορούμε να συνδεθούμε με τον βαθύτερο, Εσωτερικό μας εαυτό και τότε ο άνθρωπος, σαν πρωτόγονος τρωγλοδύτης που μαθαίνει πώς να σκύβει μπροστά σε μία λίμνη, έχει τη δυνατότητα να δει στο νερό για πρώτη φορά το αληθινό του πρόσωπο.

Με τον ησυχασμό του νου και την απόσυρση της προσο-

χής μας από τον εξωτερικό κόσμο, αρχίζουμε να βλέπουμε το αληθινό μας πρόσωπο, που είναι ο Εσωτερικός μας εαυτός. Η πράξη αυτή τού να βλέπουμε τον εαυτό μας μέσα στη λίμνη που υπάρχει εκεί, δεν έχει σχέση με ναρκισσισμό, αλλά πηγάζει από μία αληθινή Αγάπη για την ψυχή. Πρόκειται για μία κορυφαία πράξη φιλανθρωπίας απέναντι στον ίδιο μας τον εαυτό, μία πράξη η οποία μας επιτρέπει να κάνουμε ένα διάλειμμα από την επήρεια της δράσης του νου μας, ο οποίος διαρκώς προσπαθεί να μας άγει και να μας φέρει μέσα στα εγκόσμια.

Η διαδικασία αυτής της ενδοσκόπησης ονομάζεται και "Προσευχή μετά προσοχής" ή "διαλογισμός" και είναι μία διαδικασία η οποία μας βοηθά να ανακαλύψουμε την πνευματική μας φύση, μία άλλη φύση πέρα και επάνω από εγκόσμιους φόβους και ανησυχίες, πέρα και επάνω από κατώτερες αρέσκειες και απαρέσκειες. Όμως, η ενδοσκόπηση είναι μία διαδικασία την οποία πρέπει να κάνουμε μόνοι μας. Αυτή η μοναξιά είναι κάτι που συνήθως αισθανόμαστε εντονότερα, όταν βρισκόμαστε σε κενά διαστήματα, ανάμεσα στις καθημερινές ασχολίες και τα ενδιαφέροντά μας. Ανάμεσα στις ώρες που αφιερώνουμε στη δουλειά μας ή ανάμεσα στα προγράμματα που παρακολουθούμε στην τηλεόραση. Ανάμεσα στις χαρές της ερωτικής μας ζωής ή ανάμεσα στους εθισμούς μας. Η μοναξιά είναι κάτι που σαν να έρχεται για να συμπληρώνει τα κενά ανάμεσα στις στιγμές που ζούμε πίνοντας, καπνίζοντας ή κάνοντας χρήση ψυχότροπων ουσιών, κάτι που εμφανίζεται μέσα από τις σκιές που υπάρχουν κάθε φορά που μένουμε μόνοι με τον εαυτό μας. Είναι σαν ένας εχθρός που προβάλει και παραμονεύει επάνω από τα κεφάλια μας, έτοιμος να μας επιτεθεί κάθε φορά που "δεν έχουμε να κάνουμε τίποτα". Αυτό, όμως, που αξίζει να σημειωθεί είναι το ότι αν δεν προσπαθήσουμε να τραπούμε σε φυγή, όταν εμφανίζεται ο πόνος αυτής της "μοναξιάς", αν αντιθέτως αρχίσουμε να τον κοιτάζουμε κατάματα και περιμένουμε σιωπηλά χωρίς να κάνουμε τίποτα άλλο, από τη στιγμή που ο πόνος αυτός θα πάψει να προσπαθεί να μας κυριεύσει, θα τον ακούσουμε να μας μιλάει. Οι

πρώτες λέξεις που θα μας ψιθυρίσει είναι συνήθως αυτές: «Τι κάνεις εσύ με τη ζωή σου;» Αλλά από πού στην ευχή ξεπηδούν αυτές οι λέξεις;

Υπάρχει μία δύναμη Εσωτερική την οποία μπορούμε να εκμεταλλευτούμε και η οποία μπορεί να μας βοηθήσει να επιτύχουμε νοητική ειρήνη και να αναπτύξουμε μία ισχυρή αίσθηση του αληθινού μας εαυτού, αρκετά ισχυρή για να μπορούμε να υπερασπιζόμαστε τις αρχές μας και να μην υποκύπτουμε στους εθισμούς. ***Είναι η δύναμη που πηγάζει από τη μοναξιά μας.***

Το να είναι κάποιος εντελώς μόνος, μπορεί να φαίνεται ή να ακούγεται τρομακτικό σε όποιον δεν το έχει βιώσει. Αυτό βέβαια απλώς σημαίνει να απομονωθούμε από οτιδήποτε μπορεί να τραβήξει την προσοχή μας προς τα έξω, προς τον υλικό κόσμο και είναι διαφορετικό από την απόσπαση του εαυτού μας από τον πόνο. Δεν προσπαθούμε, δηλαδή, να δραπετεύσουμε από τον πόνο, αλλά να τον αντιμετωπίσουμε. Με την άσκηση του διαλογισμού στο Φως, κατά την οποία είμαστε ουσιαστικά μόνοι μας, δεν εστιάζουμε την προσοχή μας ούτε καν στην αναπνοή μας. Κάνουμε μία συνειδητή προσπάθεια να εξαλείψουμε κάθε είδους επιδράσεις, ακόμη κι εκείνες που προέρχονται από το σώμα μας. Χρειάζεται μεγάλη τόλμη για να μένει κάποιος εντελώς μόνος και να κάνει αυτό που λέγεται "διαλογισμός". Ο διαλογισμός, παρόλο που σχετίζεται με τις περισσότερες θρησκείες, δεν είναι από μόνος του μία θρησκευτική πρακτική. Είναι απλώς ένα εργαλείο με το οποίο μπορούμε να ενισχύσουμε τη σύνδεση με τον αληθινό μας εαυτό και την Ανώτερη Δύναμη μέσα μας. Ο διαλογισμός είναι μία άσκηση την οποία μπορούμε να επιλέξουμε να κάνουμε, ανεξαρτήτως τού εάν είμαστε άθεοι ή αν πιστεύουμε στον Θεό.

Πριν από πολλά χρόνια, όταν εγώ άρχισα να διαλογίζομαι, πρέπει να ομολογήσω ότι υπήρχαν στιγμές που ένιωθα αξιολύπητος, έτσι όπως καθόμουνα μόνος, αποκομμένος από τους άλλους. Συχνά αναρωτιόμουνα ποιος ήταν ο λόγος να διαθέτω πολύτιμο χρόνο μακριά από την πολυάσχολη ζωή μου,

τη στιγμή που φαινόταν ότι το συνολικό αποτέλεσμα ήταν να αισθάνομαι περισσότερο ψυχολογικό πόνο απ' ό,τι πριν αρχίσω. Ένα μέρος του εαυτού μου ήταν σαν να κραυγάζει, θέλοντας να είναι "εκεί έξω", για να συνεχίσει να περιφέρεται στον κόσμο, να εργάζεται, να δημιουργεί, να συναντά άλλους ανθρώπους, με λίγα λόγια να θέλει να κυριεύσει τον κόσμο. Όμως ένα άλλο, βαθύτερο, πιο ήσυχο μέρος του εαυτού μου, αισθανόταν την ανάγκη να αναπτύξει μία Εσωτερική ζωή. Είχα ήδη προφανώς αποτύχει να βρω το νόημα της ζωής "εκεί έξω" και κατέβαλα μεγάλες προσπάθειες, για να μην αφήσω την απογοήτευση που δημιουργεί αυτή η έλλειψη νοήματος να με κυριεύσει. Σ' αυτό βοηθήθηκα πολύ με την καθοδήγηση και την ενθάρρυνση δύο Διδασκάλων της τέχνης του διαλογισμού. Από τότε έχει συντελεσθεί μία μεγάλη αλλαγή μέσα μου. Έχω συγκεντρωθεί περισσότερο στον εαυτό μου, καθώς η ζωή μου άρχισε να αποκτά μία βαθύτερη, Εσωτερική διάσταση. Κοιτάζοντας τώρα προς τα πίσω, πιστεύω πως αυτό που έκανα τότε ήταν ένα από τα πλέον τολμηρά πράγματα που έχω κάνει στη ζωή μου.

Ο Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ περιγράφει στο βιβλίο του «Εσωτερική και εξωτερική ειρήνη μέσω του διαλογισμού» μία απλή μέθοδο την οποία ονομάζει "Διαλογισμό στο Φως" *(Jyoti Meditation).* Μας ζητάει, λοιπόν, να καθίσουμε σ' ένα ήσυχο μέρος, χωρίς περισπασμούς και χωρίς ενοχλήσεις, και να κλείσουμε τα μάτια μας, αλλά σε κατάσταση πλήρους αφύπνισης, να εστιάσουμε την προσοχή μας ακριβώς μπροστά μας και να αρχίσουμε να διαλογιζόμαστε. Στο σημείο αυτό μπορούμε να πούμε ότι βρισκόμαστε τελικά μόνοι. Για να εμποδίζουμε το νου από το να αποσπά την προσοχή μας με εγκόσμιες ή φαινομενικά βαθιές σκέψεις που αρχίζει να μας προβάλει και οι οποίες είναι ο κυριότερος λόγος διάσπασης της προσοχής μας, διατηρούμε το νου μας απασχολημένο με την επανάληψη ενός οποιουδήποτε ονόματος της Ανώτερης Δύναμης, όπως αυτή την αισθανόμαστε εμείς. Έτσι, κρατώντας το νου μας απασχολημένο σ' αυτή την επανάληψη, ώστε να μη μας ενοχλεί με σκέψεις, καθόμαστε, παρατηρούμε και περιμένουμε.

Τι είναι, όμως, εκείνο που περιμένουμε; Οτιδήποτε μπορεί να μας δοθεί. Πρόκειται για μία πολύ αποτελεσματική μέθοδο την οποία ακολουθώ προσωπικά και την οποία συνιστώ και σε ασθενείς μου που υποφέρουν από χρόνιους πόνους.

*** (Στο τελευταίο κεφάλαιο αυτού του βιβλίου υπάρχουν οι οδηγίες του Διδασκάλου Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ για την άσκηση του Διαλογισμού στο Φως, που αποτελεί μία προκαταρκτική μέθοδο διαλογισμού).*

Όπως έχω ήδη πει, το να είναι κανείς εντελώς μόνος, χρειάζεται θάρρος. Η διαδικασία αυτή, με την οποία μπορούμε να σταματήσουμε την Εσωτερική φλυαρία του νου μας, απαιτεί συχνή άσκηση και υπομονή. Τη στιγμή που βρισκόμαστε διαρκώς μπροστά σε τόσους περισπασμούς, η πλήρης έλλειψη νοητικών και αισθητήριων ερεθισμάτων μπορεί να ηχεί ως κάτι τρομακτικό. Αν, όμως, θέλουμε να αντιμετωπίσουμε τον πόνο μας, πρέπει να αντισταθούμε με ηρωικό τρόπο κι αυτό πρέπει να το κάνουμε μόνοι μας. Όμως τι είναι οι ήρωες; Είναι άνθρωποι που μένουν πιστοί στις αρχές τους, ανεξαρτήτως περιστάσεων. Πολλοί από εμάς θα επιθυμούσαν ενδόμυχα να γίνουν ήρωες, αλλά το ερώτημα είναι πώς γίνεται κανείς ήρωας; Μήπως η δύναμη του ήρωα δοκιμάζεται, μόνο αφού ο μυθικός «δράκος» βγει από τη φωλιά του; Όχι. Ένας πραγματικός ήρωας δε χρειάζεται φανταστικούς εχθρούς. Ήρωας είναι όποιος μπορεί να αντιμετωπίζει με επιτυχία τις μικρές ή τις μεγάλες προκλήσεις της καθημερινής του ζωής.

Ο μεγάλος συγγραφέας Josef Kambel, τελειώνει το αριστουργηματικό βιβλίο του «Ο Ήρωας με τα χίλια πρόσωπα», αναφερόμενος στη σχέση ενός ήρωα με το διαλογισμό και λέει πως οι διαλογισμοί του αναζητητή απεγκλωβίζουν το νου και τα συναισθήματά του από τα ατυχήματα της ζωής και τον οδηγούν στην ουσία. Να διαλογίζεται και να σκέπτεται: «Εγώ δεν είμαι αυτό, δεν είμαι εκείνο», «Δεν είμαι η μητέρα μου ή ο γιος μου που μόλις έχει πεθάνει, ούτε το σώμα μου που είναι άρρωστο ή βρίσκεται κάτω από το βάρος του γήρατος». «Εγώ

δεν είμαι ο νους μου, δεν είμαι καν η δύναμη ενόρασης που διαθέτω».

Με τέτοιους διαλογισμούς, ο αναζητητής οδηγείται στο βάθος του εαυτού του και εισέρχεται σε απύθμενες συνειδητοποιήσεις. Ο στόχος δεν είναι να δει κανείς, αλλά να συνειδητοποιήσει την αληθινή του ουσία. Έτσι, όπου κι αν περιπλανάει ο νους τον ήρωα, ό,τι κι αν είναι αυτό που κάνει, βρίσκεται πάντοτε στην παρουσία της δικής του ουσίας, διότι έχει τελειοποιήσει την ικανότητα των ματιών του να βλέπουν. [8]

Επομένως, η αληθινή πράξη του ήρωα δεν έχει αναγκαστικά να κάνει με τις ενέργειές του, δηλαδή κάτι ενάντια σε κάποιας μορφής τυραννία, υποκρισία, ή κάποια κακή δύναμη. Αυτό που σημαδεύει έναν ήρωα είναι η πράξη τού να είναι μόνος.

Η πράξη τού να μένει κανείς μόνος αποτελεί το κρυφό μέρος της ζωής του ήρωα, ένα μέρος άγνωστο για κάθε παρατηρητή σε σχέση με τους αληθινούς άθλους θάρρους ενός ήρωα ή μιας ηρωίδας, όπως το ξέρουμε. Ένα μέρος που παραμένει κρυφό για τους βιογράφους του ήρωα ή της ηρωίδας είναι η διαδικασία του διαλογισμού, κατά την οποία μένει κάποιος μόνος του και αναπτύσσει μία βαθύτερη αίσθηση του αληθινού του εαυτού. Η διαδικασία αυτή είναι μία διαδικασία Εσωτερικής θέασης. Μέσω του διαλογισμού, αποσύρουμε την προσοχή μας από τον εξωτερικό κόσμο και την εστιάζουμε Εσωτερικά, σε ένα μέρος πέρα και επάνω από τα συναισθήματα και τις σκέψεις μας. Η προσοχή μας, δηλαδή, αντί να ακολουθεί τη συνήθη τάση της να οδηγείται σε εξωτερικά ενδιαφέροντα ή σε συναισθήματα ή σε σκέψεις, στρέφεται Εσωτερικά, προκειμένου να συνειδητοποιήσει την τρίτη πλευρά της ύπαρξής μας, την ψυχή. Τότε είμαστε μόνοι. Εμείς, η ψυχή μας και ο Θεός.

Κατά πολλούς τρόπους, ο πνευματικός πόνος είναι το τελευταίο σύνορο. Διότι ποιος άλλος μπορεί να είναι ο τελικός μας στόχος από το να ανακαλύψουμε ποιοι είμαστε πραγματικά, τι κάνουμε με τη ζωή μας και πού πηγαίνουμε μετά το τέλος της φυσικής μας ύπαρξης; Θα μπορούσε ποτέ να ανακου-

φισθεί ένας τέτοιος πόνος; Η απάντηση σχετίζεται με το να μπορεί να παραμένει κανείς ουσιαστικά μόνος του, εκεί όπου εισερχόμαστε σε κόσμους βαθιάς σιωπής και βυθιζόμαστε σε «προσευχή με προσοχή» *(ένας άλλος όρος για το διαλογισμό).* Ο διαλογισμός είναι ένας τρόπος σύνδεσης με τον βαθύτερο εαυτό μας και την Ανώτερη Δύναμη. Όσο βαθύτερα συνδεόμαστε τόσο μειώνεται η αίσθηση του χωρισμού και τόσο περισσότερη δύναμη αντλούμε από μία ανεξάντλητη Πηγή που υπάρχει μέσα μας.

*Ο γιατρός **James H. Gruft,** έχει ειδικευθεί στη "Φυσική Ιατρική και Αποκατάσταση", καθώς και στην "Ιατρική ανακούφιση του Πόνου". Υπηρέτησε ως διευθυντής του Προγράμματος Διαχείρισης Πόνου του νοσοκομείου Marianjoy Rehabilitation στην περιοχή του Σικάγου για περισσότερο από 14 χρόνια. Σήμερα, είναι αναπληρωτής καθηγητής στο Ιατρικό Κέντρο του πανεπιστημίου Rush στο Τμήμα Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης. Διδάσκει στους εκεί θεραπευτές την τέχνη της Ιατρικής που έχει σχέση με την ανακούφιση του πόνου. Ο δόκτωρ James H. Gruft είναι ένας εθνικά αναγνωρισμένος γιατρός και συγγραφέας. Είναι συγγραφέας του δημοφιλούς, βιβλίου "From pain to wellness". Έχει τιμηθεί με το βραβείο του καλύτερου γιατρού ("Best Doctor"), από το 2002 συνεχώς μέχρι και σήμερα, και αναγνωρίζεται από τους ιατρούς όλης της χώρας σαν ένας από τους καλύτερους ιατρούς πόνου που ασκούν αυτή την ιατρική ειδικότητα, σήμερα.*



ΜΕΡΟΣ 7ο

Η τεχνική του διαλογισμού

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ ΣΤΟ ΦΩΣ (JYOTI MEDITATION)

Του Διδασκάλου Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ

Η μέθοδος αυτή του διαλογισμού στο Φως (Jyoti meditation) είναι μία προκαταρκτική άσκηση, την οποία μπορούμε να αρχίσουμε να δοκιμάζουμε και μόνοι μας χωρίς καθοδήγηση. Για να μπορέσουμε να διαλογιστούμε στο Φως, πρέπει καταρχή, να καθίσουμε σε μία άνετη θέση, αυτή που θεωρούμε πιο βολική για μας και στην οποία μπορούμε να παραμείνουμε όσο γίνεται περισσότερο χρόνο ακίνητοι. Κατά την ώρα του διαλογισμού, δεν πρέπει να ακουμπάμε ο ένας τον άλλο ή να κρατάμε τα χέρια άλλων, καθώς κάθε κίνηση διασπά την προσοχή μας, αποσπώντας μας έτσι από τη συγκέντρωση στην "Έδρα της Ψυχής", η οποία βρίσκεται ανάμεσα και πίσω από τα δύο φρύδια και που είναι γνωστή και ως "Τρίτος Οφθαλμός" ή "Μοναδικός ή Απλός Οφθαλμός". Άλλοι όροι που χρησιμοποιούνται από χιλιετίες για την Έδρα της Ψυχής μέσα στο σώμα είναι οι "*Σιβ Νέτρα*", "*Ντίβια Τσάκτσου*" ή "*Ατζνα Τσάκρα*", "*Ντασουάν Ντουάρ*" και "*Δέκατη Πύλη*".

Αφού καθίσουμε άνετα, κλείνουμε τα μάτια μας απαλά, όπως όταν πρόκειται να κοιμηθούμε, αλλά παραμένοντας σε πλήρη αφύπνιση. Το κλείσιμο των ματιών μας είναι απαραίτητο για να μην αποσπάται η προσοχή μας από εξωτερικές εικόνες του περιβάλλοντος. Με κλειστά μάτια, λοιπόν, εστιάζουμε την προσοχή μας ακριβώς μπροστά μας. Δεν πρέπει

να σφίγγουμε τα μάτια μας, ούτε να στρέφουμε τους βολβούς των ματιών προς τα επάνω, δηλαδή προς την κατεύθυνση των φρυδιών, καθώς η πίεση που δημιουργείται μ’ αυτόν τον τρόπο στα μάτια και στο μέτωπο μπορεί να μας προκαλέσει πονοκέφαλο. Αντιθέτως, με τα μάτια μας εντελώς χαλαρά, με το βλέμμα εστιασμένο ακριβώς μπροστά, κοιτάζουμε στο κέντρο του πεδίου που εμφανίζεται μπροστά μας, έχοντας εστιασμένη την προσοχή μας συνεχώς και σταθερά σ’ ένα σημείο, περίπου 20-25 εκατοστά μπροστά, με κλειστά πάντα τα μάτια.

Συνεχίζουμε να κοιτάζουμε σταθερά με Αγάπη στο σκοτεινό κέντρο του πεδίου που εμφανίζεται μπροστά μας. Στην αρχή, μπορεί να βλέπουμε μόνο σκοτάδι, αργότερα, αν μένουμε συγκεντρωμένοι, μπορεί να δούμε φως, σπινθήρες φωτός, φωτεινές ταινίες, αστραπές ή φωτεινούς κύκλους. Μπορεί να δούμε φώτα διαφόρων χρωμάτων, όπως ερυθρό, πορτοκαλί, κίτρινο, κυανό, πράσινο, ιώδες, λευκό ή χρυσό. Εμείς θα πρέπει να συνεχίσουμε να κοιτάζουμε ό,τι εμφανίζεται ακριβώς μπροστά μας.

Ενώ κοιτάζουμε στο κέντρο όποιας εικόνας εμφανίζεται, μετά από λίγο, και εφόσον παραμένουμε απόλυτα συγκεντρωμένοι, θα αρχίσουμε να βλέπουμε Εσωτερικά εικόνες που θα εμφανίζονται μπροστά μας, όπως έναν ουρανό, ένα φεγγάρι, έναν ήλιο κλπ. Τότε, όμως, θα προσέξουμε ότι ο νους αρχίζει να μας στέλνει σκέψεις, που μας αποσπούν από την Εσωτερική μας θέαση και ανακαλύπτουμε ότι δεν μπορούμε να κάνουμε το νου μας να σιωπήσει, για να συνεχίσουμε το διαλογισμό μας. Για να το το αποφύγουμε αυτό, μπορούμε να αρχίσουμε να επαναλαμβάνουμε νοερά κάποιο Όνομα του Θεού και συγκεκριμένα, ένα όνομα που να είναι απλό και περισσότερο οικείο για εμάς *(π.χ. Κύριε, Κύριε ή Θεέ μου, Θεέ μου).* Η επανάληψη αυτή θα πρέπει να γίνεται σταθερά, νοερά και σιωπηλά, όχι φωναχτά, ενώ συνεχίζουμε να κοιτάζουμε Εσωτερικά κατευθείαν μπροστά μας. Κοιτάζοντας ολοένα και βαθύτερα ακριβώς στο κέντρο μέσα στο Φως, μπορούμε να βρούμε τους πνευματικούς θησαυρούς που υπάρχουν Εσωτερικά και τότε, να αρχίσουμε να απολαμβάνουμε καταστάσεις αληθινής ειρή-

νης, μακαριότητας και ευτυχίας, που όμοιές τους δεν είχαμε συναντήσει ποτέ μέσα σ’ αυτόν τον κόσμο. Θα αισθανόμαστε την θεία Αγάπη να μας περιβάλλει και να μας χαρίζει ένα αίσθημα τέλειας ικανοποίησης.

Η ομορφιά του διαλογισμού έγκειται στο ότι η χαρά την οποία βιώνουμε, όταν διαλογιζόμαστε, μάς συνοδεύει και αργότερα, όταν επανερχόμαστε στις καθημερινές ασχολίες μας.



Βιβλιογραφία

Κεφάλαιο 1: Διαλογισμός ως ίαμα για την ψυχή. Από τον Sant Rajinder Singh Ji Maharaj

[1] Craven, Dr. John L. (1989), Meditation and Psychotherapy, *Canadian* J*ournal of Psychiatry*, Vol. 34, October 1989, pp. 648.

[2] Kutz, MD, Ilan, *et al*. (1985), Meditation and Psychotherapy, *American Journal of Psychiatry*, Vol. 142, January 1985, pp. 8.

Κεφάλαιο 2: Διαλογισμός: 25 χρόνια εμπειρίας στην πρωτοβάθμια ιατρική φροντίδα. Από τον Matthew Raider, M.D.

[1] Wallace, R. K. & Benson, H. (1972). The physiology of meditation. *Sci. Amer*, 262(2):84-90.

[2] Bagchi, B. K. & Wenger, M. A. (1957). Electrophysiological correlates of some yogi exercises. *Electroencephaologr. Clin. Neurophysiol*, (Suppl)7:132-149.

[3] Dillbeck, M. C. & Orme-Johnson, D. W. (1987). Psychological differences between transcendental meditation and rest. *Am. Psychol*, 42:879-881.

[4] Werner, O., Wallace, R. K., Charles, B., Janssen, G., & Chalmers, R. (1989). Endocrine balance and the TM-Sidhi programme. Collected papers (Vol 2). Rheinweiler, Germany: MERU Press.

[5] Glaser, J. L., Brind, J. L., Vogelman, J. H., et.al. (1991). Elevated serum dehydroepiandrosterone sulfate levels in practitioners of the transcendental meditation and TM-Sidhi programs. *Journal of Behavioral Medicine*, 15:327-341.

[6] Das, N. N., (1957). Fastaut, H. Variations de L'Activite Electrique du Cerveau du Coeur et des Muscles quelletiques au Cours de la meditation et de l'extase yogique. *Electroencephologr. Clin. Neurophysiol*, 6 (Suppl.):211-219.

[7] Orme-Johnson, D. W., & Haynes, C. T. (1981). EEG phase coherence, pure consciousness, creativity and TM-Sidhi experiences. *Int. J. Neurosci*, 13:211-217.

[8] Benson, H., & Wallace, R. K. (1972). Decreased blood pressure in hypertensive subjects who practiced meditation. *Circulation*, 45-46 (Suppl.):516(a).

[9] Schneider, R. H., Alexander, C. N., Staggers, F., et. al. (2005). Long-term effects of stress reduction on mortality in persons> or=55 years of age with systemic hypertension. *Am. Journal Cardiology*, 95(9):1060-1064.

[10] Zamarra, J. W., Schneider, R. H., Besseghini, I., Robinson, D.K., & Salerno, J. W. (1996). Usefulness of the transcendental meditation program in the treatment of patients with coronary artery disease. *Am Journal of Cardiology*, 77(10):867-870.

[11] Curiati, J. A., Bocchi, E., Freire, J. O., Arantes, A. C., et. al. (2005). Meditation reduces sympathetic activation and improves the quality of life in elderly patients with optimally treated heart failure: a prospective randomized study, *Journal of Alt. & Comp. Med*, 11(3):465-472.

[12] Kaplan, K. H., Goldenberg, D. L., & Galvin-Nadeau, M. (1993). The impact of a meditation-based stress reduction program on fibromyalgia. *Gen. Hosp. Psych*, 15:284-289.

[13] Speigel, D. (1989). Effect of psycho-social treatment of patients with metastatic breast cancer. *Lancet*, 2:888-891, 1989

[14] Relman, A. (1988). Effectiveness of relaxation of visualization techniques as an adjunct to phototherapy of psoriasis. *Journal Am. Acad. Dermatol*, 19:572-573.

[15] Bujatti, M., & Riederer, P. (1976). Serotonin, noradrenaline, and dopamine metabolites in the transcendental meditation technique. *Journal Neural Transm*, 39:257-267.

[16] Wilson, R. S., Barnes, L. L., Bennett, D. A., Y Li, & Bienes, J. L. (2005). Proneness to psychological distress and the risk of Alzheimer’s disease in a biracial community. *Neurology*, 64:380-382.

[17] Kim, D. H., Moon, Y. S., Kim, H. S., et. al. (2005). Effect of Zen meditation on serum nitric oxide activity and lipid peroxidation. *Progress in Neuro-psych. & Bio. Psych*. 29(2):327-331.

[18] Penfield, W. (1975). *The Mystery of the Mind*. Princeton, New

Jersey: Princeton University Press.

Κεφάλαιο 3: Καρκίνος: Πώς μπορεί ο διαλογισμός να διαμορφώσει ένα τρόπο ζωής. Από την Saraswati Sukamar.

[1] Jemal, A., Bray, F., Center, M.M., Ferlay, J., Ward, E., & Forman,D.. Global cancer statistics. CA Cancer J Clin. 2011 Mar-Apr;61(2):69-90. *PubMed* PMID: 212968551:

[2] DeSantis, C., Siege, I.R., Bandi, P., & Jemal, A. Breast cancer statistics, 2011. CA Cancer J Clin. 2011 Nov-Dec;61(6):409-18. doi: 10.3322/caac.20134. *Epub* 2011 Oct Review. PubMed PMID: 21969133.

[3] Hede, K. Supportive care: large studies ease yoga, exercise into mainstream oncology. J Natl Cancer Inst. 2011 Jan 5;103(1):11-. *Epub* 2010 Dec 17. *PubMed* PMID: 21169537.

[4] Matchim, Y., Armer, J.M., Stewart, BR. Mindfulness-based stress reduction among breast cancer survivors: a literature review and discussion. *Oncol Nurs Forum*. 2011 Mar;38(2):E61-71. Review. PubMed PMID: 21356643.

[5] Chopra, D., Medicine's Great Divide- the view from the alternative side, *Virtual Mentor*. June 2011, Volume 13, Number 6: 394-398.

Κεφάλαιο 4: Ο διαλογισμός κατά τη σύγχρονη εποχή. Από την Kunwarjit Singh Duggal, M.D.

[1] Geary, C. & Rosenthal, S.L. (2011). Sustained impact of MBSR on stress, well-being, and daily spiritual experiences for 1 year in academic health care employees. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Vol. 17, October 2011, pp. 939-44.

[2] Cutshall, S.M., Wentworth, L.J., Wahner-Roedler, D.L., Vincent, A., Schmidt, J.E., Loehrer, L.L., Cha, S.S. & Bauer, B.A. (2011). Evaluation of a biofeedback-assisted meditation program as a stress

management tool for hospital nurses: a pilot study. *Explore*, Vol. 7, March-April 2011, pp. 110-2.

[3] Warnecke, E., Quinn, S., Ogden, K., Towle, N. & Nelson, M.R. (2011). A randomized controlled trial of the effects of mindfulness practice on medical student stress levels. *Medical Education,* Vol. 45, April 2011, pp. 381-8.

[4] Malinski, V.M. & Todaro-Franceschi, V. (2011). Exploring comeditation as a means of reducing anxiety and facilitating relaxation in a nursing school setting. *Journal of Holistic Nursing*, Vol. 29, December 2011, pp. 242-8.

[5] Zeidan, F., Martucci, K.T., Kraft, R.A., Gordon, N.S., McHaffie, J.G. & Coghill, R.C. (2011). Brain mechanisms supporting the modulation of pain by mindfulness meditation. *The Journal of Neuroscience*, Vol. 31, April 2011, pp. 5540-8.

[6] Choi, K.E, Rampp, T., Saha, F.J., Dobos, G.J. & Musial F. (2011) m Pain modulation by meditation and electroacupuncture in experimental submaximum effort tourniquet technique. *Explore*, Vol. 7, July-August 2011, pp. 239-45.

[7] Schmidt, S., Srossman, P., Schwarzer, B., Jena, S., Naumann, J. & Walach, H. (2011). Treating fibromyalgia with mindfulness-based stress reduction: results from a 3-armed randomized controlled trial, *Pain*, Vol. 152, February 2011, pp. 361-9.

[8] Hennard, J. (2011). A protocol and pilot study for managing fibromyalgia with yoga and meditation. *International Journal of Yoga Therapy*. Vol. 21, 2011, pp. 109-21.

[9] Fox, S.D., Flynn, E. & Allen, R.H. (2011). Mindfulness meditation for women with chronic pelvic pain: a pilot study. *Journal of Reproductive Medicine*. Vol. 56, March-April 2011, pp.158-62.

[10] Teixeira, E. (2010). The effect of mindfulness meditation on painful diabetic peripheral neuropathy in adults older than 50 years. *Holistic Nursing Practice*. Vol. 24, September-October 2010, pp. 277-83.

[11] Radi, D.I., Vieten, C., Michel, L. & Delorme, A. (2011). Electrocortical activity prior to unpredictable stimuli in meditators

and nonmeditators. *Explore*. Vol. 7, September-October 2011, pp. 286-99.

[12] Travis, F. (2011). Comparison of coherence, amplitude, and E LORETA patterns during transcendental Meditation and TM Sidhi practice. *International Journal of Psychophysiology*. Vol. 81, September 2011, pp. 198-202.

[13] Engstrom, M., Pihlsgard, J., Lundberg, P., & Soderfeldt, B. (2010). Functional magnetic resonance imaging of hippocampal activation during silent mantra meditation. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. Vol. 16, December 2010, pp. 1253-8.

[14] Moss, A.S., Wintering, N., Roggenkamp, H, Khalsa, D.S., Waldman, M.R., Monti, D. & Newberg, A.B. (2012). Effects of an 8-week meditation program on mood and anxiety in patients with memory loss. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. Vol. 18, January 2012, pp. 48-53.

[15] Newberg, A.B., Wintering, N., Khalsa, D.S., Roggenkamp, H. & Waldman, M.R. (2010). Meditation effects on cognitive function and cerebral blood flow in subjects with memory loss: a preliminary study. *Journal of Alzheimer's Disease*. Vol. 20, 2010, pp. 517-26.

[16] Zeidan, F., Johnson, S.K., Diamond, B.J., David, Z. & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*. Vol. 19, June 2010, pp. 597-605.

Κεφάλαιο 5: Διαλογισμός για συναισθηματική ευεξία. Από τον Mark E.Young, Ph.D.

Aftanas, L., & Golosheykin, S. (2005). Impact of regular meditation practice on EEG activity at rest and during evoked negative emotions. *International Journal of Neuroscience*, 115(6), 893-909.

Benson, H., & Stark, M. (1996). Timeless healing: *The power and biology of belief.* New York: Scribner.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social*

Behavior, 21, 219-239.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam.

Goleman, D., & Schwartz, G. (1976). Meditation as an intervention in stress reactivity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44(3), 456-466.

Lane, J., Seskevich, J., & Pieper, C. (2007). Brief meditation training can improve perceived stress and negative mood. *Alternative Therapies in Health & Medicine*, 13(1), 38-44.

Smith, W. P., Compton, W.C, & Beryl, W. (1995). Meditation as an adjunct to a happiness enhancement program. *Journal of Clinical Psychology*, 51, 260-273.

Wachholtz, A., & Pargament, K. (2005). Is spirituality a critical Ingredient of meditation? Comparing the effects of spiritual meditation, secular meditation, and relaxation on spiritual, psychological, cardiac, and pain outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(4), 369-384.

Κεφάλαιο 6: Ο Δημιουργικός παράγοντας στην πνευματικότητα και την υγεία. Από τον Debbie Purdy, M.A.A.T

Cassou, M. (2001). *Point Zero*. New York: Tarcher/Putman.

Cassou, M., & Cubley, S. (1995). *Life, Paint and Passion*. New York: Tarcher/Putnam.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow*. New York: Harper Row.

Ganin, B. (1999). *Art and Healing*. New York: Three Rivers Press.

Gardner, H. (1982). *Art, Mind and Brain*. New York: Basic Books.

McNiff, S. (1992). *Art as Medicine*. Boston: Shambala Publications.

Samuels, M. & Rockwood–Lane, M. (1998). *Creative Healing*. NewYork: Harper Collins.

Κεφάλαιο 7 : Πνευματικότητα και ψυχική υγεία. Από τον John McGrew, Ph.D.

Levin, J. (2001). God, Faith, and Health: Exploring the Spirituality

- Healing Connection. New York: John Wiley & Sons.

Freud, S. (1989). *The Future of an Illusion*. (first published in 1927). New York: W. W. Norton & Company.

Faith and Healing: *Can spirituality promote health?* Time Magazine, June 24, 1996 Gallup Poll Social Series: Values and Beliefs, May 8-11, 2008

Koenig, H.G., McCullough, M.E., & Larson, D.B. (editors). (2001). *Handbook of Religion and Health*. New York: Oxford University Press.

Benor, D.J. (2001). *Spiritual Healing: Scientific Validation of a Healing Revolution*. Southfield, MI: Vision Publications.

Κεφάλαιο 8: Συχνές ερωτήσεις για την ψυχική υγεία και την πνευματικότητα. Από τον Marshall O. Zaslove, M.D.

[1] Kusler, R. C., & Chu, W. T. (2005). Prevalence, Severity, and Comorbidity of 12-Month DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Arch Gen Psychiatry*, 62:617.

[2] Sanson, R. A., & Khatain, K. (1990). The Role of Religion in Psychiatric Training. *Academic Psychiatry,* 14: 34-38.

[3] Gotlib, I. H., & Hammen, C. L. (2010). *Handbook of Depression*, Second Edition. New York: Guilford, p. 510.

[4] Levin, J. S., & Larson D. B. (1997). Religion and Spirituality in Medicine: Research and Education. JAMA, 278:792-793.

[5] Gartner, J., & Larson, D. B. (1991). Religious Commitment and Mental Health. *Psychology and Theology*, 19:6-25.

[6] Shafranske, E.P. (2000). Religious Involvement and Professional Practices of Psychiatrists. *Psychiatric Annals*, 30:525-532.

[7] Fortney, L. (2010). Meditation in Medical Practice: A Review of the Evidence and Practice. Primary Care, 37:1, 81-90.

[8] Selye, H. (1978). *The Stress of Life*. New York: McGraw Hill.

[9] Benson, H. & Klipper, M. (1976), *The Relaxation Response*. New York: Harper Torch.

[10] Moody, R. A. *Life After Life*. (2001). New York: Harper One.

Κεφάλαιο 9: Διαλογισμός: Για να βρούμε ισορροπία. Από τη Rimjhim Duggal Stephens.

[1] Lagopoulos et al. (2009) Increased Theta and Alpha EEG Activity during Nondirective Meditation. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2009; 15 (11): 1187 doi: 10.1089/acm.2009.0113

[2] Lavretsky, H., Epel, E.S., Siddarth, P., Nazarian, N., Cyr, N.S., Khalsa, D.S., Lin. J., Blackburn, E., & Irwin, M.R. (2012). A Pilot Study of Yogic Meditation for Family Dementia Caregivers with Depressive Symptoms: Effects on Mental Health, Cognition, and Telomerase Activity. *Int J Geriatr Psychiatry*. 2012. Mar 11. doi: 10.1002/gps.3790

[3] Chaterji, R., Tractenberg, R.E., Amri, H., Lumpkin, M., Amorosi, S.B., & Haramati, A. (2007) A large-sample survey of first- and second-year medical student attitudes toward complementary and alternative medicine in the curriculum and in practice. *Altern Ther Health Med*. 2007. Jan-Feb; 13(1): 30-5.

[4] Ishak, W.W., Lederer, S., Mandili, C., Nikravesh, R., Seligman, L., Vasa, M., Ogunyemi, D., & Bernstein, C.A. (2009). Burnout during residency training: a literature review. *J Grad Med Educ*. 2009. Dec;1(2):.236-42.

[5] Paul, G., Elam, B., & Verhulst, S.J. (2007). A longitudinal study of students' perceptions of using deep breathing meditation to reduce testing stresses. *Teach Learn Med*. 2007. Summer;.19(3):.287-92.

Κεφάλαιο 10: Διαλογισμός και πνευματικότητα: Η οπτική ενός ομοιοπαθητικού. Από τον Tim Fior, M.D. D.Ht.

[1] Homeopathy is a 200 year old system of healing developed by a physician, Samuel Hahnemann, in Germany. The basic principle is the law of similars or that like cures like. Also, in homeopathy generally infinitesimally diluted medicines are used one at a time. For this reason, homeopathic medicines are much safer than conventional and even herbal medicines.

[2] WHO is the World Health Organization. Health is defined on their website (http://www.who.int/about/definition/en/) as “a state of complete physical, mental and social well-being and not merely

the absence of disease or infirmity. The correct bibliographic citation for the definition is: Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no.2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948.The Definition has not been amended since 1948."

[3] Laszlo, Ervin. *The Whispering Pond*. Element, Rockport

Massachusetts, 1996, p.108-110.

[4] Ibid.

[5] Bell, I. R., Lewis, D. A. I., Schwartz, G. E., Lewis, S. E., Caspi, O., Scott, A., Brooks, A. J. and Baldwin, C. M. (2004). Electroencephalographic cordance patterns distinguish exceptional clinical responders with fibromyalgia to individualized homeopathic medicines. *J Alternative & Complementary Medicine* 10, 285-299.

[6] Homeopathic medicines above 12C potency are so highly diluted (and succussed or shaken at each dilution) that the active ingredient has been diluted out. Somehow they retain some information (possibly some form of electromagnetic signature or remnant nanoparticles) from the original active ingredient that is then able to react with someone who is highly sensitive to this particular information.

[7] Starfield, Barbara. Is US health Really the Best in the World? *JAMA*, July 26, 2000; Vol 284, no. 4, p. 483-485.

[8] Jonas, Wayne. A critical Overview of Homeopathy. *Ann Intern Med*. 2003;138:393-399.

[9] These guideposts in homeopathy are called Hering's rule, which states that symptoms tend to disappear in the reverse order of appearance (i.e. most recent first), from above downwards, from inside to outside, and from more important to less important organ. Of course, there are exceptions to this rule, but the point is that this is a way to tell if things are headed in the right direction.

[10] Esp. (2007b). *Empowering your Soul through Meditation*. Lisle, Illinois: Radiance Publishers.

[11] Notably mindfulness meditation in the Zen Buddhist tradition,

and Transcendental Meditation.

[12] Benson, Herbert. *The Relaxation Response*. 1975. Harper Collins, New York.

[13] They noted an increase in alpha wave (7.5 to 13 cycles per second) activity which is slower than the normal beta brain wave (> or = 14 cycles per second) activity of the waking state. However, subsequent research has showed that meditation's effects on EEG patterns are much more complex than this simple generalization.

[14] These include positron emission tomography (PET), single photon emission computed tomography (SPECT), and functional magnetic resonance imaging (fMRI).

[15] Newberg, A.B. The neural basis of the complex mental task of editation: neurotransmitter and neurochemical considerations. *Medical Hypotheses* (2003) 61(2), 282-291.

[16] GABA or gamma amino butyric acid is an inhibitory neurotransmitter produced in many regions of the Central Nervous System. An increase in its level would mean that fewer distracting outside stimuli would be processed, thus enhancing the sense of focus.

[17] Melatonin is a hormone produced in the pineal gland, which regulates sleep and declines with age. Serotonin is the neurotransmitter which Selective Serotonin Reuptake Inhibitors SSRIs) like Prozac increase in the brain to overcome depression.

[18] Shapiro, S. An analysis of Recent Meditation Research and Suggestions for Future Directions. *Humanistic Psychologist*, 31, Spring and Summer 2003, p. 89.

[19] Morse, Melvin. T*ransformed by the Light*. Ivy Books, New York, 1992.

Κεφάλαιο 11 : Χειροπρακτική και διαλογισμός: Από τη θεραπεία στην ανάρρωση. Από τον Alan R. Post, D.C.

[1] Breenan et al. (1991). Enhanced Phagocytic Cell Respiratory Bursts Induced by Spinal Manipulation. *Journal of Manipulative Therapeutic* 199 14(7) 399-407

[2] Chopra, D. (1989). *Quantum Healing: Exploring The Frontiers of Mind Body Medicine*. New York, USA: Bantam Books

[3] Singh, Darshan. (1982). *Spiritual Awakening*. Naperville, Illinois:

SK Publications.

[4] Singh, Kirpal. (1967). *Godman*. Naperville, Illinois: SK Publications.

Κεφάλαιο 12: Νευρο-θεολογία: Ο εγκέφαλος και η επιστήμη του διαλογισμού. Από τον Louis A. Ritz, Ph.D.

Barnes, P. M., Bloom, B. & Nahin, R. L. 2008. *Complementary and Alternative Medicine Use Among Adults and Children: United States*, 2007. National Health Statistics Reports. Number 12.

Beauregard, M. & O'Leary, D. (2007). *The Spiritual Brain: A Neuroscientist's Case for the Existence of the Soul*. New York: Harper Collins.

Beauregard, M. & Paquette, V. (2006). Neural Correlates of a Mystical Experience in Carmelite Nuns. *Neurosci. Letters*. 405, 186-190.

Beauregard, M. & Paquette, V. (2008). EEG Activity in Carmelite Nuns during a Mystical Experience. *Neurosci. Letters*. 444, 1-4.

Begley, S. (2007). *Train Your Mind, Change your Brain: How a New Science Reveals Our Extraordinary Potential to Transform Ourselves*. New York: Ballantine Books.

Davidson, R. J. (2004). Well-being and affective style: neural substrates and biobehavioural correlates. *Phil. Trans. R. Soc. Lond. B*. 359: 1395-1411.

George, M. S. et al. (2010). Daily Left Prefrontal Transcranial Magnetic Stimulation Therapy for Major Depressive Disorder: A Sham-Controlled Randomized Trial. *Arch Gen Psychiatry*. 67:507-516.

Holzel, B. K. et al. (2010). Mindfulness Meditation leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*. 191: 36-43.

Kabat-Zinn, J. (2005). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion Books.

Lazar, S. W. et al. (2005). Meditation Experience is Associated with Increased Cortical Thickness. *Neuroreport*. 16(17): 1893-1897.

Levin, J. (2002). *God, Faith, and Health: Exploring the Spirituality- Healing Connection*. New York: Wiley Press.

Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D. & Davidson, R.J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*. 12 (4): 163-169.

Moody, R. (1976). *Life After Life*. Atlanta: Mockingbird Books.

Nadeau, S., Ferguson, T. S., Ritz, L. A., et.al. 2004. Medical Neuroscience. Philadelphia: Elsevier Press.

Nepo, M. (2006). *Unlearning Back to God: Essays on Inwardness, 1985-2005*. New York: Khaniqahi Nimatullahi Publications

Newberg, A. & D'Aquili, E. (2002). *Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief*. New York: Ballantine Books

Rubia, K. (2009). The Neurobiology of Meditation and its Clinical Effectiveness in Psychiatric Disorders. *Biological Psychology.* 82: 1-11.

Santorelli, S. (2000). *Heal Thy Self: Lessons on Mindfulness in Medicine*. New York: Three Rivers' Press.

Saver, J. L. & Rabin, J. (1997). The Neural Substrates of Religious Experience. *J. Neuropsych. Clin. Neurosciences*. 9: 498-510.

Singh, Darshan. 1978. *Secret of Secrets*. Naperville, Illinois: SK Publications.

Singh, Rajinder. (2005). *Silken Thread of the Divine*. Naperville, Illinois: SK Publications.

Singh, Rajinder. (2007a). *Inner and Outer Peace through Meditation*. Lisle, Illinois: Radiance Publishers.

Singh, Rajinder. (2007b). *Empowering Your Soul through Meditation*. Lisle, Illinois: Radiance Publishers.

Singh, Rajinder. (2011). *Spark of the Divine*. Lisle, Illinois: Radiance Publishers.

Slagter, H. A., Davidson, R. J. & Lutz, A. (2011). Mental Training as a Tool in the Neuro-scientific Study of Brain and Cognitive Plasticity. *Frontiers in Human Neuroscience*. 5: 1-12.

Tindle, H. A., Davis, R. B., Phillips, R. S., & Eisenberg, D. M. (2005). Trends in Use of Complementary and Alternative Medicine by U.S. Adults: 1997-2002. *Altern. Ther. Health Med.* Jan- Feb; 11(1):42-9.

Wallace, R. K. (1971). The Physiological Effects of Transcendental

Meditation: A Proposed Fourth Major State of Consciousness. Doctoral Dissertation. University of California, Los Angeles.

Wallace, R. K., & Benson, H. (1972). The Physiology of Meditation. *Scientific American*. 226 (2): 84-90.

Walsh, R. (2000). *Essential Spirituality: The Central Practices to Awaken Heart and Mind*. New York: Wiley Press.

Κεφάλαιο 13: Τρόποι περιορισμού παθήσεων που σχετίζονται με το άγχος για βελτίωση της απόδοσης μαθητών. Από Ricki Linksman, M.Ed.

[1] Beecham. John. (2009) “Study: Stress hits graduate students particularly hard: Survey finds many feel hopeless, consider suicide.” *Daily Nebraskan*, March 9, 2009.

[2] Thomas, Caroline Bedell, MD and Murphy, Edmond. A, MD, Department of Medicine, The Johns Hopkins University School of Medicine, Baltimore, MD, (Sept. 5, 1958). “Further studies on cholesterol levels in the Johns Hopkins medical students: The effect of stress at examinations.” *Journal of Chronic Disease*, December 1958. Vol. 8, Issue 6, pages 661-668.

[3] National Health Ministries. (2004) “Stress and the College Student.” *PC* (USA). 7.2004 / Rev. 2. 2006.

[4] Ibid.

[5] Ibid.

[6] John Tung Foundation study. (2004) “Depression among Adolescents in Taipei Area.”

[7] Kai-Wen, Cheng. Kaohsiung Hospitality College (2004) “A study of stress sources among college students.” Taiwan: Journal of Academic and Business Ethics: p.1.

[8] Linksman, Ricki. (2001). *How to Learn Anything Quickly*. New York. Barnes and Noble.

[9] Singh, Rajinder. (2005) *Silken Thread of the Divine: Education for a Peaceful World*. Naperville, Illinois: SK Publications, p. 103.

[10] Pascual-Leone, Alvaro, Armedi, Amir, Fregni, Felipe, and Merabet, Lotfi B. (2005). “The Plastic Human Brain Cortex.” Boston: Harvard College: Annu. Rev. *Neurosci*. 2005. 28:377-

[11] Tan, Yi-Yuan; Lu, Qilin; Geng, Siujuan; Stein, Eliot A.; Yang,

Yohong; and Posner, Michael I. a) Institute of Neuroinformatics and Lab for Body and Mind, Dalian University of Technology, Dalian 116024, China; b) Department of Psychology, University of Oregon, Eugene, OR 97403; and c) Neuroimaging Research Branch, National Institute on Drug Abuse-Intramural Research Program, Baltimore, MD 21224 (2010). "Short-term meditation induces white matter changes in the anterior cingulate." *PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America)*.Submitted by Posner, Michael I. July 27, 2010. August 16, 2010. mas.org/content/early/2010/08/10/1011043107. abstract

[12] Jackson, Phil and Delehanty, Hugh (Foreword by Bill Bradley) (2006) Sacred Hoops: Spiritual Lessons of a Hardwood Warrior. Hyperion.

[13] MSNBC: NBCSports: "Kobe to Conan: He had us meditate pregame." (2009) *NBCSports.com news service*. June 18. 2009.

[14] Medina, Mark. (2010) "Andrew Bynum's meditation proves instrumental in overcoming knee injury." *Los Angeles Times*. Lakers Blog. latimes.com/lakersblog/2010.June 9, 2010.

[15] Lehrer, Jim. (2000). *PBS transcript. Online News Hour*. pbs.org/newshour/bb/sports/jan-june00/jackson_6-16.html. June 16, 2000.

Κεφάλαιο 14: Μειώνοντας τον πόνο της αναπηρίας μέσω του διαλογισμού. Από τον Harald Hoermann, M.S.

[1] Antonovsky, Aaron. (1997) *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit* (Orig.: (1987) *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well)*. Tübingen

[2] Steinmann, Ralph Marc. (2008). *Spiritualitaet - Die vierte Dimension der Gesundheit- Eine Einführung aus der Sicht der Gesundheitsfoerderung und Praevention. Zuerich. (Spirituality – the Fourth Dimension of Health. An Introduction from a Health Promotion and Preventive Perspective)*

[3] Kabbat-Zinn, Jon. (1991) *Gesund und stressfrei durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung*. Bern *(Healthy and Stress-free with Meditation. The Great Book of Self-healing)*

[4] Singh, Rajinder. (1997) *Empowering Your Soul through Meditation*. Lisle, Illinois: Radiance Publishers.

[5] Singh, Rajinder. (2007) *Inner and Outer Peace through Meditation*. Lisle, Illinois: Radiance Publishers.

[6] Singh, Rajinder. (2011) *Spark of the Divine*. Lisle, Illinois: Radiance Publishers.

7 Kammerl, Mira. (2010) *Positive Wirkung von Meditation: Eine Studie zu Spiritualitaet, Achtsamkeit, Glueck, Lebenszufriedenheit, Aengstlichkeit, Persoenlichkeit und Meditationstiefe. Saarbruecken (Positive Effects of Meditation: A Study of Spirituality, Mindfulness, Happiness, Life Satisfaction, Anxiety, Personality, and Meditation Depth)*

Κεφάλαιο 15: Ο διαλογισμός στη θεραπεία του πόνου. Από τον James Harris Gruft, M.D., DABPM

[1] Melzak R., Casey K.L., “Sensory, Motivational and Central Determinants of Pain: A New Conceptual Model.” 423-443. Kenshalo D, ed., *The Skin Senses*. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas, 1968.

[2] Singh, Rajinder. (1996) I*nner and Outer Peace through Meditation*. Lisle, Illinois: Radiance Publishers, p. 21.

[3] Schachtel, Ernest. (1959) *Metamorphosis*. New York: Basic Books.

[4] Puchalshi et al. (2003) “A Systematic Review of Spiritual and Religious Variables in Palliative Medicine.” *American Journal of Hospice and Palliative Care, Hospice Journal, Journal of Palliative Care, and Journal of Pain and Symptom Management.”* Palliative and Supportive Care 2003; 1:7-13.

[5] Gallup G. Jr, Lindsay D. M. (1999) *Surveying the Religious Landscape*. Chicago: University of Chicago Press.

[6] Gallup G. Jr., Castelli J. (1989) *The People's Religion American Faith in the 90s*. New York: McMillan.

[7] Singh Rajinder. (1996) *Inner and Outer Peace through Meditation*. Lisle, Illinois: Radiance Publishers, 30-31.

[8] Campbell J. (1949) *The Hero with a Thousand Faces*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 385-386.



ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

http://www.sos.org/el

Ο διαλογισμός ως ίαμα

ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΗ

ΡΑΤΖΙΝΤΕΡ ΣΙΝΓΚ

Εδώ και πολλούς αιώνες ο διαλογισμός θεωρείται στην Ανατολή ως ένας σημαντικός παράγων με πολύ ευεργετικά αποτελέσματα για τη σωματική, τη νοητική και την πνευματική υγεία του ανθρώπου. Στις ημέρες μας, η Δυτική ιατρική, μετά από έρευνες και πειραματικές μελέτες που έγιναν σε ιατρικές σχολές, πανεπιστήμια, νοσοκομεία και σύγχρονα ερευνητικά εργαστήρια, αναγνωρίζουν και αποδεικνύουν την αποτελεσματικότητα του διαλογισμού στη βελτίωση της υγείας και της ευεξίας του σώματος, του νου και της ψυχής.

Στην εισαγωγή αυτού του βιβλίου ο διακεκριμένος επιστήμων και παγκοσμίως γνωστός πνευματικός Διδάσκαλος Sant Rajinder Singh μιλάει για τα αποδεδειγμένα ευεργετικά αποτελέσματα του διαλογισμού, ως ίαμα του πνεύματος, στο οποίο πνεύμα στηρίζεται η υγεία του σώματος και του νου. Στη συνέχεια, διακεκριμένοι Αμερικανοί ιατροί καθηγητές πανεπιστημίων, κλασσικής, αλλοπαθητικής και παρεμβατικής ιατρικής, ογκολόγοι, νευρολόγοι, ψυχίατροι, ψυχολόγοι, χειροπράκτορες και εργαστηριακοί ερευνητές ιατροί, παραθέτουν τις απόψεις τους για τα ευεργετικά αποτελέσματα της άσκησης του διαλογισμού, γενικά στη ζωή και ειδικότερα στην υγεία μας. Είναι ένα βιβλίο γραμμένο μόνο από γιατρούς και μεταφρασμένο από γιατρό, με τρόπο που οι ιατρικοί όροι και οι έννοιες που περιέχει να γίνονται εύκολα καταληπτά από κάθε αναγνώστη.

«Μια λανθάνουσα πνευματική ενέργεια βρίσκεται μέσα σε κάθε άνθρωπο που έχει τη δύναμη να μας ολοκληρώσει. Η τεχνική για να ενεργοποιήσουμε αυτή τη δύναμη είναι ο διαλογισμός. Από τη στιγμή που ενεργοποιηθεί αυτή η εσωτερική δύναμη με το διαλογισμό. υφιστάμεθα μια βαθειά μεταμόρφωση. Βιώνουμε βελτίωση στη σωματική νοητική, συναισθηματική και ψυχική μας υγεία».

Sant Rajinder Singh Ji